

ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VODĚ

Paul C. Bragg
Patricia Braggová



F O N T Á N A

PROČ UMÍRÁME PŘEDČASNĚ

kornatění tepen • smrtelný jed fluor
mozek se mění v kámen • sůl zabíjí pomalu
ledvinové kameny • praskání cévek

světový bestseller světový bestseller světový

OBSAH

Předmluva.....	5
1. kapitola	
Několik slov o vodě.....	6
Vody je vždy dost!.....	6
Zázraky vody.....	7
Vodstvo na světě.....	7
Voda vším proniká.....	8
Horké prameny v kalifornské poušti.....	9
Niagarské vodopády spějí pomalu k záhubě. . . .	9
Člověk nemůže žít bez vody.....	10
Kuchyňská sůl - sabotér zdraví.....	10
Voda vyplavuje jedovaté látky z těla.....	11
Voda je důležitá pro zářící zdraví.....	12
2. kapitola	
Poselství zdraví, které předběhlo naši dobu o 100 let.....	13
Pitná voda obsahuje škodlivé chemikálie.....	13
3. kapitola	
Šokující pravda o vodě.....	14
Anorganické kontra organické látky.....	15
Škodlivé anorganické soli v pitné vodě.....	16
Fluor je smrtelný jed.....	16
Historie pozadí fluoridace pitné vody.....	17
Nepijte vodu s příměsí fluoridu sodného!	17
Žijeme v nemocném světě.....	18
Jen málo lidí zná význam zdraví.....	19
Zázračný mechanismus lidského těla.....	20
Kornatění tepen.....	22
Mozky, které se mění v „kámen“.....	23
Moje první zkušenosti s tvrdou vodou.....	25
Tuberkulóza v mém dětství.....	26
Tajemství dešťové a sněhové vody.....	28
Odměna za zdravý způsob života.....	29
Moje první dva případy.....	29
Přírodní cesta.....	31
Kameny uvnitř našeho těla.....	32
Žlučové kameny - klidné a aktivní.....	32
Ledvinové kameny.....	34
Nepijte minerální vodu.....	35

Co je dna?.....	35
Ovoce a zelenina - nejlepší dary přírody.....	37
Artritida a revmatizmus.....	38
Držení těla.....	38
Nenechte svůj mozek zkamenět!.....	40
Patříte již do „starého železa“?.....	41
Jak funguje mozek.....	42
Mozek potřebuje velmi dobrou výživu.....	43
Minerály organického původu jsou životně důležité.....	44
Organické minerálie vytvářejí člověka.....	44
Stopové prvky.....	44
Z čeho se skládá člověk?.....	44
Alkalické a zásadotvorné látky.....	45
Železo - nositel kyslíku v krvi.....	46
Jak vykonávají rostliny svoji práci.....	47
Železo je důležité v těle rostlin, zvířat a lidí	47
Každý prvek je důležitý.....	48
Sodík je silné rozpouštědlo.....	48
Červená řepa prodlužuje život.....	49
Sůl zabíjí pomalu, ale jistě.....	49
Nadváha, otylost, vodnatelnost a otoky.....	50
Nesprávné informace o soli.....	51
Voda, obsahující anorganické látky, způsobuje zkamenění lidí.....	52
Zbytnění kostí a zvápenatění kloubů.....	52
Test zvápenatění.....	53
Zvápenatělé nehty na nohou a rukou.....	53
Špatné držení těla, způsobené anorganickými usazeninami.....	54
Bolesti v zádech - metla lidstva.....	55
Přehlídkka žijících mrtvol.....	55
Mořská voda jako nápoj.....	55
Mořské řasy obsahují živiny z moře.....	56
Praskání cévek.....	56
Studené nohy a studené ruce.....	56
Cviky pro zdraví nohou.....	57
Hučení v hlavě, zvonění v uších.....	58
Následky pro oči.....	58
Přírodní strava zlepšit váš zrak.....	59
Čistá krev.....	59

4. kapitola

Největší tajemství zdraví na světě.....	62
Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy čistí tělo.....	62

Necht' je přírodní strava vaším lékem.....	63
Zotavení vašich 260 chuťových pohárků.....	64
Nejezte příliš mnoho masa.....	64
Pijte pouze destilovanou vodu.....	65
Jak je to s dešťovou vodou?.....	65
Zabránění procesu kornatění tepen.....	66
Naše „cesty za zdravím" kolem světa.....	66
Velká očista těla pomocí melounů.....	67
Moje předpověď.....	67
Průměrný věk - délka života.....	68
Pohyb je pro zdraví velice důležitý.....	69
Buďte svým vlastním pánem.....	70
Pohoda, bezpečí a štěstí pro vás.....	70
Prevence je lepší než léčba.....	71
Jakou zátěž může tělo vydržet a přesto přežít?.....	72
Trvalá mladistvá svěžest patří vám.....	72

5. kapitola

Dodatek	74
Nová éra osobní ekologie.....	74
Biochemici jsou šokováni lab. výsledky.....	74
Otrava těla potravou a vodou.....	74
Aminokyseliny jsou nezbytné pro život.....	75
Ochranná akce v osobní ekologii.....	75
Politické akce na ochranu životního prostředí.....	76
Co může udělat jedinec?.....	76
Objasněme několik omylů.....	77
Co je „čistá voda" ?.....	77
Co je destilovaná voda?.....	78
Komentáře	78
Dotazy a odpovědi.....	79
Voda - pohled na současnou situaci.....	80
Čistá voda - předpoklad zdraví.....	80
Pijte pouze čistou vodu.....	82
Celkové zdraví pro celého člověka.....	83
Desatero pro zdraví.....	84
Najděte si čas na 12 věcí.....	84
K zamyšlení.....	85
Poselství autorů.....	85
O autorech.....	86

Předmluva

Proč byla kniha napsána?

Voda je po kyslíku nejdůležitějším předpokladem pro přežití lidí i zvířat. Lidé již vydrželi až 90 dní bez jídla, ale bez kyslíku mohou být jen několik minut. Bez vody lze přežít jen několik dní. Je to ironie přírody: Bez vody může člověk přežít sotva 72 hodin, aniž by upadl do bezvědomí. Ale je to také voda, která mnohdy vyvolává předčasné stárnutí lidí i zvířat. Způsobuje nejen předčasné stařecké změny, ale člověk může onemocnět mnoha chorobami, které jsou během jeho života vyvolány pitím vody, obsahující minerální látky! Tato kniha odhaluje tajemství, proč lidé a zvířata umírají předčasně. Kniha je podložena více než 50 lety intenzivního výzkumu. Přejeme vám zdraví a dlouhý život!

*Dr. Paul C. Bragg
Dr. Patricia Braggová*

Prof. MUDr. Pavel Jansa, DrSc.:

Stará moudrost praví, že člověk by měl poznat všechno. Je proto nanejvýš chvályhodné, že olomoucké nakladatelství a vydavatelství FONTÁNA ve své radě zdravotních publikací přistoupilo k vydání knížky Paula a Patricie Braggových. Toto nepřilíš objemné dílko bylo totiž svého času v zemi svého vzniku - USA skutečně v pravém slova smyslu tím, čemu říkáme bestseller.

Osobnost dr. Bragga je symbolem zaníceného hlásání jedné z mnoha cest k pevnému zdraví a dlouhému životu. Svým vlastním dlouhým životem, naplněným skutečně záviděníhodnou aktivitou „věčného“ mládí, dal sám svým následovníkům dobrý příklad. Stal se ve své vlasti populárním poradcem v oblasti výživy a zdravého životního stylu. Radil prezidentům i proslulým filmovým hvězdám.

Prorokům budiž mnohé odpuštěno. Nechci proto na tomto místě polemizovat s jeho dosti originálním výkladem vzniku sklerózy tepen nebo otázek revmatizmu, s jednostranným pohledem na souvislost fluoridů s kazivostí zubů, ani s kategoricky jednoduchým přístupem k tak složité otázce, jako je léčba tuberkulózy dýchacích cest. S mnohým budou představitelé oficiální lékařské vědy nesouhlasit a někdy i právem. Paul a Patricia Braggovi se ve svém svatém zápalu nepochybně dopustili mnoha zjednodušení. Zůstali však věrni hlubokému přesvědčení o svém poslání: Sdílet lidem svůj názor na vodu, kterou denně točíme kohoutky svých vodovodů a pijeme.

1. kapitola Několik slov o vodě

Čistá voda (H₂O) je základním předpokladem života.

Nejdůležitějšími předpoklady dlouhého a zdravého života jsou:

- čistý vzduch,
- absolutně čistá voda, která neobsahuje žádné chemické a anorganické látky,
- čisté přírodní potraviny.

Nejdůležitější látkou na zemi je voda! Voda je jednou z nejdůležitějších součástí naší planety. V přírodě se může vyskytovat ve skupenství pevném, kapalném a plynném současně. Stala se jednotkou míry pro specifickou měrnou váhu všech ostatních látek. Hraje důležitou úlohu při cirkulaci částic na zemském povrchu.

Člověk potřebuje vodu, jinak rychle zemře.

Jako příklad uvedu ztroskotaného námořníka v obrovském oceánu, plném slané vody: pokud ztroskotanec nedostane čerstvou neslanou vodu, umírá. Člověk, který zabloudí v rozpálené poušti, rychle umírá následkem dehydratace, pokud nedostane vodu. Žízeň ho může dovést k šílenství, dříve než podlehne mučivé smrti.

Některá zvířata, např. zajáci a králíci, kteří se živí trávou a bylinami, nikdy nepijí, pokud dostávají svoji přirozenou stravu. Trávy a byliny obsahují přibližně 85% vody. Mateřské mléko se skládá asi z 87% vody; šťavnaté ovoce a dužnatá zelenina mají téměř stejný podíl tekutin. Lidé, kteří jedí denně asi 4 libry čerstvé zeleniny, přijímají vedle zhruba 250 g pevného podílu potravy nejméně 1,5 l přírodní vody. Podle mého názoru je voda nejdůležitější látkou na zemi.

Bez vody by život - počínaje rostlinou a konče člověkem - přestal existovat.

Voda - prodlužuje život;

- dodává sílu
- osvěžuje srdce;
- zlepšuje zrak;
- působí jako pohár ranního světla!

Tvrdá voda poškozují kůži!

Podle známého lékařského časopisu British Medical Journal může tvrdá voda zdršňovat a vysušet ruce. Minerální látky ve vodě, zejména tvrdé sloučeniny vápníku, mohou vyvolat podráždění. Při mytí v tvrdé vodě je třeba, kvůli pění, použít více mýdla, což může vést ke zvýšenému podráždění kůže.

Vody je vždy dost!

Voda je nezničitelná. Vědci se domnívají, že vody neexistuje ani o kapku více, ale ani o kapku méně od doby, kdy voda dala zemi pomocí proudů přílivu a odlivu kulatý tvar. Sopečné erupce pak vytvořily pevné skály a zemi v podobě hor nad vodní hladinou. V průběhu věků se z nich vytvořily kontinenty. Protiběžné proudy přílivu a odlivu

zpomalují otáčení země o zlomek vteřiny každých tisíc let. Dnešní 24hodinový den měl pravděpodobně před miliardou let 4 hodiny. Země se původně skládala zřejmě z horkých plynů. Když vychladla, spojily se atomy vodíku a kyslíku a vytvořily vodní páru. Mnohem později spadla tato vodní pára v podobě průtrží mračen a nekonečných dešťových srážek na zem a jejich nízká teplota pomohla vytvořit „pevnou“ půdu. Voda formuje zemi, ovlivňuje klima, zásobuje lidstvo potravou a nesmírným množstvím energie. Voda tvoří 4/5 naší tělesné váhy. Podporuje a udržuje vnitřní funkce rostlin a živočichů.

Zázraky vody

Je možné, že se slza, která skápla Ježíšovi z oka, když se dozvěděl, že zemřel jeho přítel Lazar, zúčastnila od té doby působením slunečního tepla miliónkrát koloběhu vody v přírodě. Možná odpočívá v kropence nějakého malého kostela.

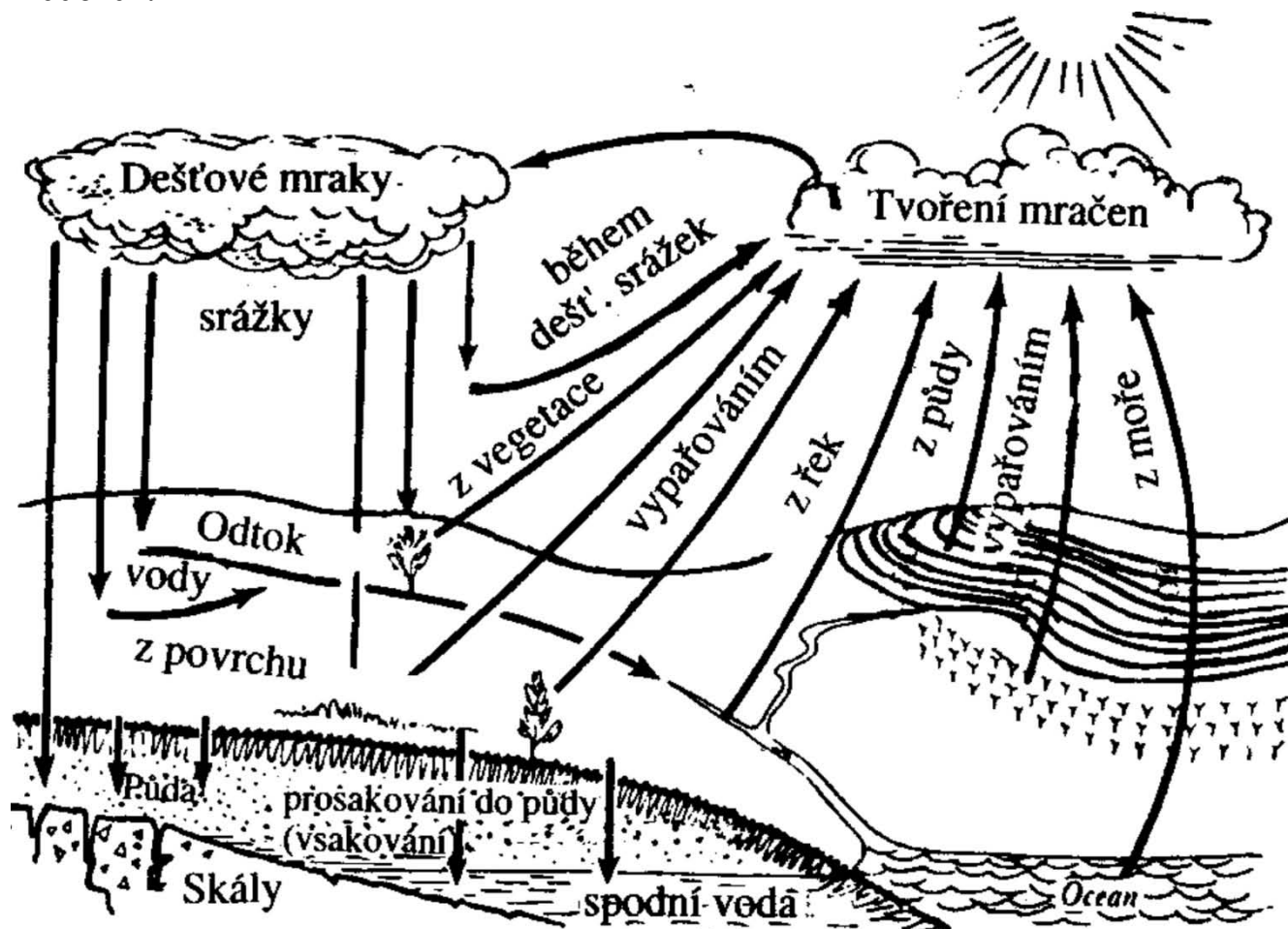
Vodstvo na světě	Zásoba vody -(v m ³)	Podíl na celkové zásobě vody (v %)
Povrchová voda Sladkovodní jezera	125 mil.	0,009
Slaná jezera a vnitrozemské vodstvo	104 mil.	0,008
Řeky a toky	1 mil. 230 mil.	0,0001 0,17
Podzemní voda		
Vlhkost půdy	68 mil.	0,005
Spodní voda do hloubky asi 1 km	4166 mil.	0,31
Spodní voda ve větší hloubce	4166 mil. 8400 mil.	0,31 0,625
Ledové kry a ledovce	29100 mil.	2,15
Atmosféra	13 mil.	0,001
Oceány a moře	1321000 mil.	97,2
Celkem cca	1359000 mil.	100,0

Voda se vyskytuje ve větších či menších množstvích všude na zemi, 97 % vody je obsaženo v mořích a oceánech. Zbytek se nachází až do hloubky 6 km pod zemskou kůrou nebo (jako pára) až do výšky 11 km nad zemským povrchem. Tabulka ukazuje množství a procentuální podíly celkového výskytu vody na zemi.

Voda vším proniká

Molekulární síla vodní kapky se téměř vymyká lidskému chápání. Když pronikne do kořenů velkého stromu, začne šplhat vzhůru a táhne přitom za sebou řetěz vodních kapek. Vítr odpaří vodu z nejvyššího listu stromu a odnese ji zpět do atmosféry, kde znovu vytvoří dešťový mrak. Stejná kapka je vynesena například až do výšky 11 km, dříve než spadne s miliardami jiných kapek třeba na jabloňovou plantáž. Dešťovou kapku může zachytit také ztroskotanec na ostrově bez vody. Nebo může spadnout na vyprahlou půdu u indiánů v Arizoně a přinést život semenu, které potřebuje ke svému růstu již jen vodu. Jeden cm dešťových srážek na jeden km² zemského povrchu poskytne 17 miliónů litrů vody.

Pokud taková dešťová kapka zůstane na povrchu země, může se za necelou minutu znovu odpařit a vznést se zpět k obloze. Pokud však pronikne hluboko do vodního rezervoáru pod Saharou - kde se již nachází 240 000 kubických kilometrů vody pak může trvat celé století, než se jí podaří vrátit se na zemský povrch, „narodit se na vzduchu“!



Horké prameny v kalifornské poušti

Jen asi 100 m pod povrchem pouště v Kalifornii protéká divoká řeka s horkou minerální vodou. Mám tam svůj dům. Byly tam vyvrtány studny, aby mohla voda o teplotě kolem 80 °C vyvěrat na povrch. Tato voda se po staletí vyskytuje v hlubinách země. Je ochlazována na teplotu, snesitelnou pro člověka. Přináší zázračnou úlevu tisícům lidí, kteří trpí různými zdravotními potížemi. Teplá minerální voda má velmi uvolňující a léčivé účinky. Mnoho lidí sem přichází z různých částí světa, aby se mohli v této léčivé vodě vykoupat.

I když netrpím zdravotními potížemi, zajdu se občas pro potěšení vykoupat do minerálních lázní, jejichž voda má na mé tělo uklidňující a uvolňující účinek. To je také důvod, proč jsem si postavil právě v těchto lázních dům. Když si chci v klidu odpočinout daleko od velkoměstského ruchu, vím, kam jít: přirozeně do mého útočiště v poušti. V našem městě máme „Andělskou nemocnici pro postižené děti“, která proslula zázračnými výsledky v léčení tělesně postižených dětí. Je mi vždy dobře u srdce, navštívím-li děti a vidím, jak dovádějí na plovárně v teplé minerální vodě. Ačkoliv mnohé děti při nástupu do nemocnice nemohou chodit, brzy se naučí ve vodě plavat a tím pro sebe získávají potřebné sebevědomí!

Tato vodní terapie spolu s terapií fyzikální dokáží zázraky!

Podobná horká zřídla se vyskytují v mnohých oblastech světa, např. v Německu, Francii, Itálii, Rakousku atd.

Moře a oceány obsahují 97,2 % veškeré vody. Ta se pohybuje ve výjimečně silných proudech přílivu a odlivu, ve vlnách a příboji, aby se mohla vší silou vrhat na skalnatý břeh. Příbojem se skály a kameny rozbijí na písek. Tam, kde se sopečné erupce vylily do moře, se sopečný materiál časem také rozměrní na písek, a proto mají Kanárské ostrovy, Havajské ostrovy a Haiti černé písečné pláže.

Moře vždy vyhraje zápas se zemí. Podle názoru geologů bude někdy v budoucnu nejvyšší hora zarovnána, zmizí pod mořskou hladinou a znovu začne cyklus sopečných výbuchů. Před dávnými dobami byly ledovce tak četné, že hladina moří klesla o 100 metrů a objevily se pásy pevniny mezi Anglií a Francií. Totéž se stalo mezi Sibiří a Aljaškou. To snad také může být vysvětlením pro některá z tajemných a neobjasněných stěhování národů.

Niagarské vodopády spějí pomalu k záhubě

Před nějakou dobou byly Niagarské vodopády vedeny jinou cestou, aby bylo možno zjistit, zda lze zastavit skalní erozi. Tok Niagary chrlí 13 miliónů m³ vody za sekundu přes okraj vodopádu. Za více než 20 000 let ustoupí Niagarské vodopády až k jezeru Erie. Potom se stanou klidnou řekou.

Známý oceánolog Columbus Iselin napomíná vědu, když píše: „Moře produkuje stejné množství potravin jako země. Člověk ale přijímá asi jenom jedno procento své potravy z moře.“ Lidé raději zkoumají neznámou temnotu vzdáleného vesmíru, než bohatství moře.

Člověk nemůže žít bez vody

Lidské bytí na zemi je nerozlučně spjato s vodou. Nepovažujte to, prosím, za samozřejmost. Tato kniha vás chce informovat o významu čisté pitné vody a poradí vám, jak si uchovat dobré zdraví. Z knihy se také dozvíte, jak si můžete prodloužit život a přitom zůstat vitálnější a veselejší a jak se těšit z každého dne vašeho života na této krásné zemi.

Pět nejdůležitějších stavebních kamenů zdraví:

vzduch - voda - sluneční svit - potrava - pohyb

Po kyslíku je voda nejdůležitější substancí v těle. Obsah vody v těle dospělého muže o váze 70 kg činí zhruba 42 litrů. Denní výdej vody (pot, dech, moč, stolice) obsahuje asi 2,5 litru. Teplota těla je regulována tělními tekutinami. Průměrná tělesná teplota je asi 36,5 °C. Pokud přesáhne tuto hodnotu, máme horečku, pokud ji nedosahuje, jsme fyzicky pod-chlazení. Krev v těle obsahuje 92 % vody. Ve vnitřních sekretech, slinách, ve šťávách žaludku a slinivky břišní je jí téměř 98 %.

Mnozí lidé vypadají zcela seschle. Jejich kůže je jako pergamenový papír, vyschlá, zvadlá a stará. Budeme-li si všímat rukou lidí, zjistíme, že vypadají často vráscitě a staře. Kromě toho mají na čele a kolem očí viditelné vrásky. Nad očima jakoby visel závěs z uschlé kůže. Tito lidé musí mžourat očními štěrbinami, aby vůbec mohli něco vidět.

Více jak 50% všech lidí západní civilizace trpí chronickou jLžácgou, což je další znak dehydratace. Jiní lidé trpí naopak ostrou, žíravou...močí. I to je způsobeno nedostatkem vody.

Kuchyňská sůl - sabotér zdraví

Druhým příznakem narušené rovnováhy vody v těle jsou otoky. Je to důsledek nadměrné spotřeby soli a konzumace slané stravy. Následkem je opuchlé tělo! Můžeme vidět děti ve věku od 7 do 10 let i starší, které jsou nabobtnalé vodou, takže vypadají až legračně. Někteří z těchto chlapců a dívek mají zavalitá a staře vypadající těla. Můžeme pozorovat i dospělé s opuchlými tvářemi kulatými jako měsíc, oteklými rameny, břichy, nohami, kotníky a malými klouby na noze.

Množství vody, které tělo potřebuje, závisí na teplotě, klimatu, druhu činnosti a na celkovém zdravotním stavu. Po vypití sklenice vody voda putuje do žaludku. Část vody

je stěnami žaludku ihned vstřebána do krve. Zbytek vody jde do střeva, aby tam udržel požitá jídla v tekutém stavu, dokud není zpracováno. Tato zbylá část vody pak později přejde přímo do krve. Správná voda je nejlepším přírodním ochranným prostředkem před všemi druhy bakteriálních a virových infekcí, např. chřipkou, zápallem plic, černým kašlem, spalničkami a jinými nakažlivými nemocemi.

Během tzv. hongkongské chřipky vyzývali mnozí lékaři, ke klidu na lůžku a k pití velkého množství vody. Jsou-li tělní tkáně a buňky stále zásobovány správným množstvím vody, mohou se lépe bránit útokům virů. Pokud ale tělní buňky trpí nedostatkem vody, uschnou a uvadnou a nejsou proti virům odolné. Voda zastává důležitou funkci v těle: voda je vitální faktor ve všech tělních tekutinách, tkáních, buňkách, lymfě, krvi a žlázových sekretech; voda udržuje všechny výživné látky v rozpuštěném stavu a slouží jako jejich dopravní prostředek do nejrůznějších částí těla; rozpouští jedy a tělesné zplodiny a opět slouží jako jejich dopravní prostředek; sliznice potřebují hodně vody, aby zůstaly měkké, poddajné a bez poranění na svém citlivém povrchu. Tekutina je nutná pro správné trávení potravy. Žaludek funguje jako silný lis, který rozmělnuje potravu na malé kousky.

Voda vyplavuje jedovaté látky z těla

Jednou z nejdůležitějších funkcí vody je vyplavování jedovatých látek a solí z těla. Všude na světě konzumují lidé bohužel velké množství soli. Na druhé straně však existují celé skupiny národů, které po staletí až do dnešní doby ani nevědí, co je sůl a přesto žijí zdravě a šťastně. ^ Japonci jsou známi jako největší spotřebitelé soli (chlorid sodný). Japonský rolník sní 50-60 gramů soli denně. Pokud se dožije věku 60 let, odfiltrují jeho ledviny 1250 kilogramů soli.

Američané a Evropané nejsou ve spotřebě soli za Japonci příliš daleko. Nejen proto, že si jídlo hodně solí, ale konzumují také velké množství slaných potravin, např. šunku, slaninu, uzeniny, uzené maso a uzené ryby, bramborové lupínky, slané oříšky a další potraviny s vysokou koncentrací soli. Není divu, že jsou srdeční ^nemoci v Americe a Evropě zabijákem číslo jedna | Není divu, že lidé již ve třiceti letech trpí vysokým tlakem, ledvinovými potížemi, záněty kloubů a zpočátku nejčastější příčinou úmrtí - kornatěním tepen a žil. Čistá voda a její správné množství pomáhají udržovat nízkou hladinu cholesterolu. Mysleme na to, že voda je proplachovacím prostředkem. ! Podle našeho názoru je čistá voda nejlepším přírodním prostředkem pro krásu a zdraví.

Během dlouholeté kariéry poradce pro výživu a kondici u nejvýznamnějších filmových a televizních hvězd v Americe jsme zjistili toto: Když se podařilo umělce přesvědčit, aby pili čisté tekutiny, udrželi si pak mladistvý vzhled a odpovídající postavu mnohem déle, než lidé, kteří pili normální vodu z vodovodu nebo minerální vodu.

Čistá voda udržuje tělní buňky a zabraňuje jejich vysychání. Obličej a krk jsou méně

vrásčité, obličej a tělo zůstávají déle mladistvé.

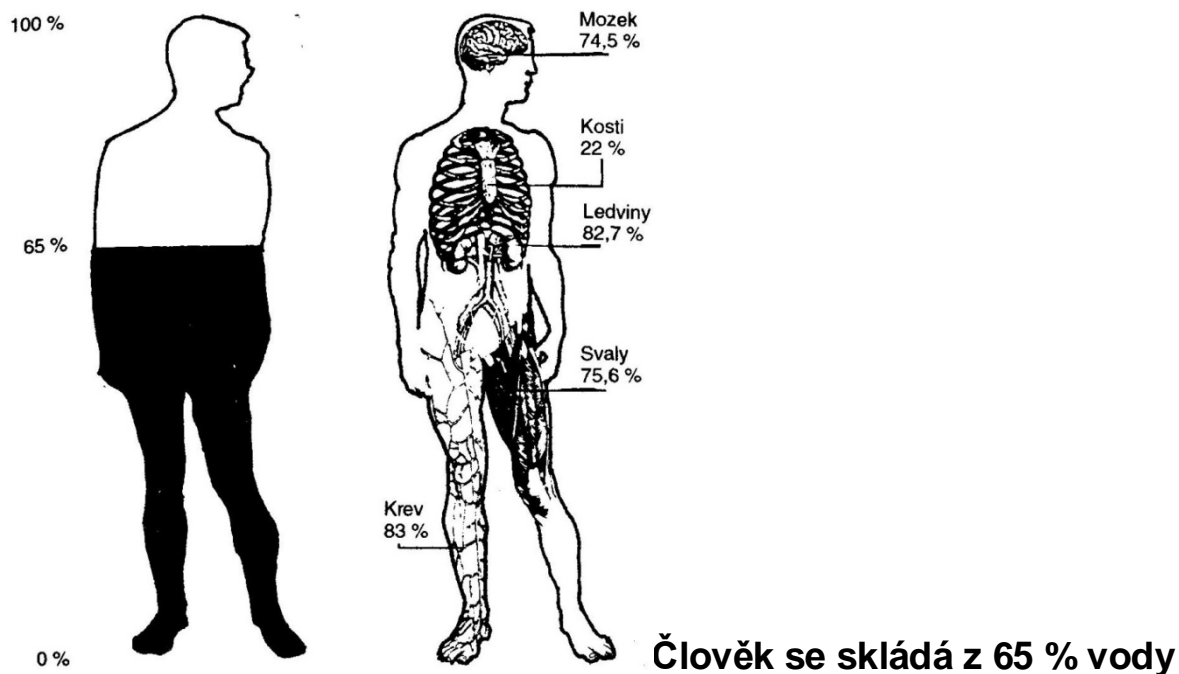
Voda je důležitá pro zářící zdraví

Lidé, kteří pijí správné tekutiny (destilovanou vodu a šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny) ve správném množství, mají lepší krevní oběh. Je to velmi důležité pro dobré zdraví a dlouhý život.

Podle našeho názoru přispívá čistá voda ke zlepšení duševních sil a schopností mozku. Jsme přesvědčeni, že proto můžeme lépe myslet, člověk má 15 miliard mozkových buněk, které se skládají ze 70% z vody. Dále se domníváme, že vysloveně nervózní člověk anebo takový, který je v důsledku svých starostí a problémů duševně zmatený, jednoduše zapomíná pít dostatečné množství vody nebo jiných tekutin. Místo toho konzumuje alkohol, čaj, kávu a colu. Tím však zhoršuje své stavy nervozity. V jeho žaludku se zvyšuje tvorba kyselin, které nemohou být zředěny potravou nebo vodou. Ve vrcholném stádiu nervozity a deprese trpí takový člověk také přebytkem žaludečních kyselin, tlakem u srdce, nadýmáním a jinými obtížemi. Místo toho, aby tito lidé pili dostatečné množství vody, dopují se aspirinem, cigaretami a jinými stimulačními prostředky. Připomeňme si, že nervy potřebují dostatečné množství vody, aby mohly bezvadně a bez potíží fungovat. Můžeme se přesvědčit doslova o tom, že je možné trpět „hladem po vodě“. Seznámíme vás nyní se způsobem, jak si sami dopomoci k dobrému zdraví - cestou konzumace přírodních tekutin. Hlavně z tohoto důvodu jsme knihu napsali. Chceme, abyste získali potřebné znalosti, jak vybírat správný druh a množství tekutin, které vaše tělo tak nutně potřebuje.

Zveme vás, abyste se potěšili darem přírody - zářícím zdravím. Voda je nejlepším nápojem pro moudrého muže!

Henry David Thoreau



Ačkoli se voda podílí na tělesné hmotnosti průměrně 65 %, závisí skutečný obsah vody na stavbě těla každého člověka. Stejně je tomu i v různých částech těla (viz obr.). Tělo štíhlého muže může obsahovat až 70 % vody z jeho tělesné hmotnosti, zatímco tělo ženy s větší a sušší tukovou tkání může obsahovat jen 52 % vody. Pokles obsahu vody v krvi zalarmuje část mozku zvanou hypotalamus. Hypotalamus je sám centrem pro hospodaření s vodou v těle.

2. kapitola

Poselství zdraví, které předběhlo naši dobu o 100 let

Objevíte-li správnou pitnou vodu, nastane ve vás *zázračná* proměna.

Jsme vážně přesvědčeni o tom, že jsme objevili největší tajemství zdraví na světě. Přes 50 let jsme báдали v oblasti nemocí a stárnutí. Věříme, že jsme nakonec našli odpověď na otázku, proč je člověk nemocný, předčasně stárne a umírá dříve, než nastane jeho čas. Přečtěte si tuto zajímavou knihu a poznejte, proč má pro vás tak velký význam.

Položte si sami tyto otázky:

- Co musím udělat pro to, aby chemické sloučeniny a anorganické minerálie nepřeměnily můj mozek a mé tělo v kámen?
- Co musím udělat pro to, aby moje klouby nezvápenatěly a neztuhly?
- Jak mohu zabránit vytvoření kamenů ve žlučníku, ledvinách a močovém měchýři?
- Jak mohu zabránit nepřírozenému kornatění mých tepen, žil a vlasečnic?
- Jak mohu zůstat déle mladý?
- Jak mohu zabránit předčasnému stárnutí?

Odpovědi na výše uvedené otázky naleznete, když si přečtete tuto knihu!

Pitná voda obsahuje škodlivé chemikálie

Se svědomitou přesností zodpovědných vědců budeme popisovat mimořádné nebezpečí pití normální vody, která je obohacena průmyslovými chemikáliemi a anorganickými látkami a nebezpečí používání běžné stolní soli. Vysvětlíme, proč není chlorování veřejných zásob vody tak neškodné, jak se může zdát.

Připomeňte si:

Chlor a různé sloučeniny chloru jsou agresivní oxidační a bělicí prostředky. Když je obsah chloru v naší pitné vodě tak vysoký, že pocítujeme jeho chuť a zápach, pak se dostává do našeho trávicího traktu v tak velkém množství, že je schopen zničit pro nás potřebné a užitečné bakterie a oloupit nás o důležité vitamíny, které v náš prospěch bakterie produkují.

Dále uvedeme, jak je voda uměle směšována s fluorem. Takovou vodu pije mnoho milionů lidských pokusných králíků v Americe a jiných zemích. Je to experiment, který je sledován národy, méně ochotnými k riziku, s obavami a podivem.

Dozvíte se, jak může anorganická sůl způsobit v těle četné potíže. Jsme přesvědčeni, že jsme našli důvod toho, proč máme více nemocnic, zdravotních sester, lékařských zařízení, studovaných lékařů a jiných léčitelů a také více lékařských fakult na univerzitách, než tomu bylo v minulosti. Můžeme prohlásit, že jsme přišli na to, proč lidé umírají v důsledku degenerativních nemocí dříve, než je přirozené. K těmto nemocem patří srdeční onemocnění, záněty kloubů, onemocnění ledvin, kornatění tepen.

Máme také v dějinách lidstva největší počet dětí s duševními poruchami a dětí tělesně postižených a zmrzačených.

Od začátku až do konce je tato kniha napínavá -šokující, ale velice potřebná. Bude pramenem pozitivního a praktického poznání pro každého, kdo má zájem zabývat se problémy znovuzískání a udržení dobrého zdraví. Budete seznámeni s cestou, jak se stát zdravějšími, vitálnějšími, šťastnějšími a jak prodloužit váš život o léta plná síly.

Přečtěte si knihu a dozvíte se některá objasňující fakta o tom, jak se těšit z dalších let svého života.

3. kapitola Šokující pravda o vodě

„Voda! Voda! Je všude - ale je vhodná k pití?“ Ze všech miliard litrů čerstvé sladkovodní vody na zemi je jen málo čisté pitné vody.

Voda je chemická sloučenina se vzorcem H_2O a je nejrozšířenější a nejvíce se vyskytující látkou na povrchu země. V přírodě se vyskytuje v různých skupenstvích - pevném, tekutém a plynném, která jsou známa jako led a sníh, voda a vodní pára. Voda složená z vodíku a kyslíku se nachází v různých množstvích ve všech přírodních potravinách. Je to nenahraditelné rozpouštědlo při všech fyziologických funkcích těla a při všech projevech života.

Naše tělo potřebuje vodu, ale musí to být přírodně čistá voda, která je složena ze 100% z kyslíku a vodíku.

Čistou vodu lze získat dvěma způsoby:

1. Z čerstvé, organicky vypěstované zeleniny a ovoce.
2. Z vody vyrobené destilací

Hodně naší vody je zamořeno. Je dnes obtížné najít vodu, která by nebyla do určitého stupně znečištěna, ať je to voda z potoků, řek, jezer, studní nebo pramenů. Proto je pro získání pitné vody potřebný přídavek chloru. Ale je pak voda opravdu „dobrá k pití“? Připomeňme si, že vodárny používají anorganický chlor na zničení bakterií ve znečištěné vodě. K čištění špinavé vody se dále používá kamenec a mnoho dalších anorganických chemikálií. Kromě nich se do pitné vody dodatečně přidává často ještě fluorid sodný. Podle našeho názoru je to ta nejhorší přísada ve vodě, určené k pití.

„Černá smrt“ - mor. Znečištěná voda

„Černá smrt“ (mor) zkosila ve 14. století třetinu veškerého obyvatelstva v Evropě. Příčinou tohoto moru byla zamořená voda. Epidemie byla vyvolána nakaženými krysami, jejichž blechy přešly na lidi; při plicním moru se infekce přenášela přímo z člověka na člověka. Pitná voda je v mnohých částech světa dokonce až do dnešní doby nevhodná ke konzumaci.

Anorganické kontra organické minerální látky

Rádi bychom vám dali nyní krátkou lekci z chemie. Existují dva druhy chemických látek - anorganické a organické. Anorganické chemické látky, jako např. chlor, kamenec a fluorid sodný, nemohou být zdravým způsobem zpracovány živými tělními tkáněmi. „Chemická laboratoř“ našeho těla se skládá z 19 organických látek, které musí pocházet ze živé hmoty nebo z hmoty, která jednou žila. Jíme-li jablko nebo jiné ovoce či zeleninu, je to živá hmota. Její život končí okamžikem, kdy je utržena z keře nebo stromu. Totéž platí pro živočišnou potravu, jako jsou např. ryby, mléko, sýr, vejce. Organicky vázané minerály jsou nezbytné k udržení života a zdraví. Pokud bychom byli vyhnáni na pustý ostrov, kde nic neroste, zemřeli bychom hladem. Ačkoliv půda pod našima nohama obsahuje 16 anorganických látek, nemůže je naše tělo účinně přijmout a zpracovat tak, aby byl zachován náš život. Jen živé rostliny jsou schopné přijímat z půdy anorganické látky, jako např. vápník, sodík, hořčík a sloučeniny kovů. Když se Paul Bragg před lety zúčastnil expedice v Číně, trpěla část země suchem a hladem. Na vlastní oči viděl, jak chudí, vyhladovělí lidé ohřívají a jedí půdu, neboť neměli jinou potravu. Umírali mučivou smrtí, neboť nezískali z anorganických látek žádné živiny.

Léta slýcháváme, že některá voda je „bohatá na všechny potřebné látky“. Jaké látky jsou zde míněny? Anorganické nebo organické, lidé nemají stejný chemický potenciál jako rostliny.

Znovu opakujeme - jenom živá rostlina je schopna přeměnit látky anorganické v organické! Během četby této knihy se dozvíte, jak mohou anorganické látky škodit vašemu tělu a vašemu mozku.

Mládí jsem strávil na farmě ve Virginii, kde jsme chovali dojný skot.

Na naši farmu přicházeli prodejci a nabízeli nám nejrůznější druhy krmiva pro dobytek. Velmi dobře si ještě vzpomínám, jak můj otec koupil krmivo, které se jmenovalo

„Hodnotné minerální krmivo pro dobytek". Mělo obsahovat mnoho vápníku, hořčíku a jiných minerálních solí, které měly podpořit chov silných krav s mimořádně velkou produkcí mléka. Avšak všechny minerály v tomto „hodnotném" krmivu pro dobytek pocházely z anorganických zdrojů: uhličitan vápenatý a uhličitan horečnatý atd. většinou z jemně rozdrčeného vápence. Když byla tato anorganická směs látek přimíchána do organické potravy, odmítal náš dobytek tzv. „jadrné krmivo" žrát! Jeho nezkažený přirozený instinkt ho uchránil před požitím rozemletého vápence.

Také sousední farmáři měli stejnou zkušenost. Později jsme se dozvěděli, že anorganické krmivo pro dobytek bylo jako nehodnotné staženo z trhu.

Škodlivé anorganické soli v pitné vodě

Jak jsme již uvedli, jsou do naší pitné vody přidávány chloridy, kamenec a jiné anorganické látky. Jako doplněk se používají ještě další anorganické látky, jako např. uhličitan vápenatý, a jeho chemicky příbuzné látky např. uhličitan horečnatý, uhličitan draselný a další.

Mějte prosím vždy na paměti, že lidské tělo potřebuje jen vodík a kyslík jako „přirozená rozpouštědla v chemické laboratoři těla". Tělo potřebuje neustálý přísun vody. Odkud ji vzít? Vždyť neupravená, tzv. „čistá" voda z pramenů, studní atd. obsahuje téměř vždy nějaké anorganické látky, jak se ještě později dozvíme. Je to ironie přírody: Bez vody nemůže člověk vydržet, déle než 74 hodin, aniž by upadl do bezvědomí. Ale většina vodních zdrojů obsahuje právě ty anorganické chemikálie, které způsobují předčasné stárnutí u lidí i u zvířat.

Jak jsme již uvedli, existují snahy obohacovat veškerou pitnou vodu o fluorid sodný - látku, která je odpadním produktem při výrobě hliníku.

Fluor je smrtelný jed

Obyvatelstvu byia vštěpována myšlenka, že přísada fluoridu sodného do pitné vody snižuje u dětí kazivost zubů. V Americe přijímá téměř 80 milionů lidí bez přemýšlení denní dávku fluoridu sodného v pitné vodě.

Fluor patří k chemickým látkám, které umožnily vyvinout atomovou bombu. Jediná vědecká cesta, jak uvolnit množství izotopu U 235, který je obsažen v málo aktivní hmotě U 238, spočívala v tom, že se stlačil plynný hexafluorid uranu pomocí četných polí porézních bariér, a tím se postupně koncentroval vzácný element.

Tato látka je někdy zkráceně nazývána „hex". „Hex" si vybral svoji smrtelnou daň, zničil bariéry, rozrušil roury a pumpy a vytvořil strašlivé nebezpečí vzniku *záření*.

Milióny Američanů pijí vodu s rozpuštěným fluoridem sodným. Ve sloučenině se sodíkem není fluor tak agresivní jako „hex" - ale zato dostatečně jedovatý, aby mohl ve vyšších koncentracích sloužit jako deratizační prostředek. Kromě toho zaujímá první místo mezi prostředky na hubení plevele (pesticidy).

Podle vládního nařízení má být fluor přidáván do pitné vody v poměru 1,2 dflu na milion (PPM) a je podle prohlášení „U.S. Public Health Service" (Veřejná zdravotní služba) „absolutně bezpečný pro lidskou spotřebu". Každý kvalifikovaný chemik ale ví, že „absolutní bezpečnost" je pouhou iluzí!

Mnoho chemiků přiznává, že přimíchávání fluoru do pitné vody je velkou chybou.

Historie pozadí fluoridace pitné vody

V roce 1939 pověřil známý institut na východě USA svého biochemika, aby našel způsob využití pro fluorid sodný, který vznikal jako odpadní produkt při výrobě hliníku. Minimálně dalších 45 průmyslových odvětví mělo rovněž problémy s odstraňováním fluoridů. Mnohé firmy byly zatíženy nákladnými procesy o náhradu škody v důsledku působení jedu na dobytek a obilí. Týkalo se to rovněž výrobců cihel, ocele, hnojiv, kovových slitin, krytinových tašek, -keramiky, dále olejových rafinerií a celé řady atomových elektráren.

Náklady na odstranění těchto chemických látek byly velmi vysoké. Nebylo by však možné tento odpadní produkt nějak prospěšně využít? Nu, biochemik byl inteligentní a vynalézavý muž. Proč by nemohly být fluoridy rozpouštěny v pitné vodě? Biochemik neměl žádné lékařské vzdělání a neprovedl ani jediné klinické vyšetření o působení fluoridu sodného na procesy v lidském těle. Jeho nápad však byl s nadšením přijat firmami, které měly problémy s odpady fluoridu sodného. Další krok byl jednoduchý. Nápad byl předán reklamním agenturám, aby patřičně zpracovaly veřejné mínění. Bylo vyhlášeno, že došlo k objevu nejvýznamnějšího zdravotního opatření novověku. Lidem, kteří jsou tak důvěřiví, byl pak naservírován „dojímavý“ příběh. Pokud je něco vědecky dokázáno, lidé tomu věří a spolknou návnadu i s háčkem. Tímto způsobem byl tedy využit skvělý příběh o tom, že fluorid sodný v pitné vodě zabraňuje tvorbě zubního kazu u dětí. Tato reklama dosáhla pozitivního ohlasu. Konečně byla nalezena cesta, jak zabránit zubnímu kazu.

Každý inteligentní a myslící člověk ví, že zubní kaz je způsobován především špatnou výživou, zvláště konzumací rafinovaného cukru.

Velké firmy a zaměstnanecké organizace drží určitým způsobem pohromadě. Vždyť mají na své straně většinu sdělovacích prostředků a pomocí jejich hlavního zdroje příjmů - reklam - vykonávají hospodářskou kontrolu. A tak velké obchodní a zaměstnanecké organizace vedly v novinách, časopisech, rozhlasu a televizi kampaň na využití fluoridu sodného. Každý, kdo zpochybnil přísadu fluoridu sodného do pitné vody, byl označen za hloupého, hanebného, omezeného, neinformovaného a zaostalého člověka. Všeobecní i zubní lékaři většinou kapitulovali před těmito mocnými silami, neboť se obávali, že si získají u svých pacientů špatnou pověst. Naštěstí se vždy najdou čestní a upřímní odborníci, kteří bojují za pravdu, i když jsou vystaveni pokusům o zesměšnění. Mimořádný nátlak byl činěn na městské a státní úřady, aby byl do pitné vody přimícháván fluorid. Jistě víte, jak je možné přimět městské a státní úředníky k tomu, aby jednali podle našich přání.

Nepijte vodu s příměsí fluoridu sodného!

Fluor je jedním z nejučinnějších jedů, které jsou lidstvu známy.

Cílem firem bylo ovlivnit veřejné mínění tak, aby akceptovalo tvrzení, že fluor v pitné vodě zabraňuje kazivosti zubů u dětí. Do této propagandy bylo třeba jen zapojit sdělovací prostředky a zaktivovat jejich mocné lobby na všech stupních správy - jak v národním měřítku, tak v jednotlivých zemích a městech.

V mnohých městech USA je nyní do pitné vody přimícháván fluorid. Podle našeho

názoru je dnes příčinou mnoha úmrtí z poškození tepen, které díky fluoridu sodnému předčasně zestárly. Poškozovány ale nejsou jenom tepny, ale i srdce, plíce, játra a jiné životně důležité orgány.

Před 100 lety nemusel být vystaven nebezpečí otravy fluorem (fluoridem sodným) ani jediný člověk, ani zvíře. Nebyl v té době totiž ještě používán!

- Dokumentace: *Peter Gray*, Pravda o používání fluoridů

V Evropě se fluor přidává do pitné vody, bohudíky, jen v omezeném množství. Zato jsou s velkými reklamními náklady propagovány zubní pasty obsahující fluor a tablety fluoru pro děti. Kupujte jen zubní pasty bez fluoru a nedopusťte, aby vaše děti polykaly v mateřských školkách a ve školách tablety fluoridu.

Pomocí půstu jsem našel dokonalé zdraví, nový stav bytí, pocit čistoty a štěstí, něco, co je člověku neznámé...
Upton Sinclair

Kdyby živí tvorové mohli vidět všechny následky svých činů, s jistotou by se plni nenávisti od nich odvrátili a opustili je, protože by se báli z toho vzniklé zkázy.

Fshuing Tsan K'ung

Žijeme v nemocném světě

Přečtěte si knihu pozorně. Strávil jsem přes 60 let rozsáhlým výzkumem, abych získal informace které vám nyní předkládám. Jsem nezávislý hledač pravdy a samotář. Nikdo nekontroluje moje výroky. Žádná organizace mne neovládá. Nemám žádného mistra, kterému bych musel sloužit. Proto vám mohu nabídnout upřímnou pravdu. Jako hlavní autor této knihy jsem mužem vědy, který učí lidi, jak mají přirozeným způsobem vést zdravý, vitální a mladistvý život.

Velkou část svého života jsem strávil v laboratořích, abych mohl zkoumat živou hmotu. Další, stejně velký kus života, jsem využil k pozorování a studiu lidí ve světě. Chtěl jsem přijít na to, proč jsou lidé nemocní, předčasně staří, senilní a proč brzy umírají. Podle mých definitivních poznatků je člověk sám zodpovědný za své nemoci a zkracuje si život univerzálním přírodním rozpouštědlem - vodou. K tomu se řadí - tabák a silné povzbuzující prostředky, jako např. alkohol, káva, čaj, cola, sladké limonády všeho druhu; dále vysoké koncentrace bílého rafinovaného cukru, cukrářské výrobky, hladká a hrubozrnná mouka a moučné výrobky, loupaná bflá rýže, kuchyňská sůl a slané potraviny; dále přílišné množství jídla a konzumace mrtvých potravin bez vitálních a minerálních látek, mnoho tuků s nasycenými mastnými kyselinami (tuky ucpávají tepny a ostatní krevní cévy cholesterolem).

Špatné stravovací zvyklosti, k tomu nedostatek pohybu, slunečního svitu a čerstvého vzduchu, mají za následek tělesnou nezpůsobilost. Devadesát sedm procent veškeré populace není v současné době tělesně v pořádku, 65 % má nadváhu. Mnozí lidé, kteří se špatně stravují, trpí silnou únavou.

Celý den se jenom plouží a večer si musí vzít tablety na spaní. Ráno po probuzení polykají opět tablety k doplnění energie nebo pijí silnou kávu, aby byli fit. V důsledku fyzické únavy a skleslosti jsou stále netečnější. Chybí jim energie, aby mohli vést aktivní fyzický život. V důsledku toho jejich svaly stále více ochabují, jak zevně, tak i

uvnitř. Největší „nemocí“ v současné době je fyzická degenerace lidského těla. Podívejme se blíže na naši mládež. V celé historii tzv. civilizovaných zemí nikdy neužívali lidé mladší 30 let tolik léků jako dnes.

Proč potřebují mladí lidé léky k tomu, aby mohli zůstat fit? Pohled na jídelníček dnešní mládeže nám řekne vše! Její denní strava jí neposkytuje potřebné výživné látky a ve své nevědomosti se snaží získat chybějící energii pomocí škodlivých stimulancí, jako jsou např. tabák, alkohol a léky. A tito „drogově závislí mladí lidé“ jsou rodiči budoucího lidstva! Mohu jen zopakovat: „Žijeme v nemocném světě, který je každým dnem nemocnější!“



Potrava může vaše tělo vystavět nebo zničit. Můžete si vyhloubit svůj hrob pomocí nože, vidličky a lžice.

Jsme společností polykačů prášků. Každých 24 hodin se v Americe spotřebuje 30 až 35 tun aspirinu.



Tento muž je obětí chronické únavy. Trpí tělesnou a duševní vyčerpaností, stavem tělesného chřadnutí.

Jen málo lidí zná význam zdraví

Pro mnoho lidí je zdraví něčím, čeho si začnou vážit, až když to ztratí nebo když hrozí nebezpečí takové ztráty.

Zdraví se řekne v angličtině „health“ a je to staré anglosaské slovo a znamená „zdraví - pevnost“ („soundness“).

Rčení „ve zdravém těle zdravý duch“ (mens sana in corpore sano) odráží pravý obraz plného zdraví. Adjektivum „dobré“ spojujeme se slovem „zdraví“ jen tehdy, když použijeme jako protiklad „špatné zdraví“ nebo „chybějící zdraví“. Zdravé, vitální a energické tělo a k tomu bdělý, pozorný, zdravý duch umožňují lidem na jedné straně

lépe snášet frustrace, starosti, svízele, námahu a stres a na druhé straně užívat radostí světa, navzdory dnešní popletené a horečnaté době.

Máme-li vynikající zdraví, nepocítujeme komplikované mechanismy a chemické procesy, které v našem těle probíhají a které teprve všechno umožňují.

Bereme své zdraví jako samozřejmost, jako např. měsíc nebo slunce na obloze, a ani za ně nejsme vděční. Ráno vstaneme po dobře prospané noci a jsme připraveni zvládnout denní práci, která nás čeká. Na konci dne jsme příjemně unaveni. Uvnitř našeho těla probíhají *zázračné* chemické a mechanické děje, které již lidé prozkoumali. Mnohé procesy nám však do dneška zůstávají utajeny.

Zázračný mechanismus lidského těla

Kdybychom byli průhlední, mohli bychom každé ráno do sebe nahlédnout a pozorovat, jak plíce přijímají vzduch svými jemnými sklípky. U kuřáků však spatříme, jak nikotin a dehet přeměňují hezké, růžové a zdravé orgány ve špinavou čern. Uvidíme srdce, jak dostává krev komplikovanými kanálky cév od miliard tělových buněk, jak krev pumpuje, pak ji čistí a zpětně odvádí jinou cestou do stejných buněk. Utvoříme si přesný obraz našich tepen, žil a vlásečnic. Zjistíme, jaké škody nám způsobuje požívání anorganických chemických látek. Jsou to především chemické látky, které jsou obsaženy v naší pitné vodě, popř. tam jsou přimíchávány.

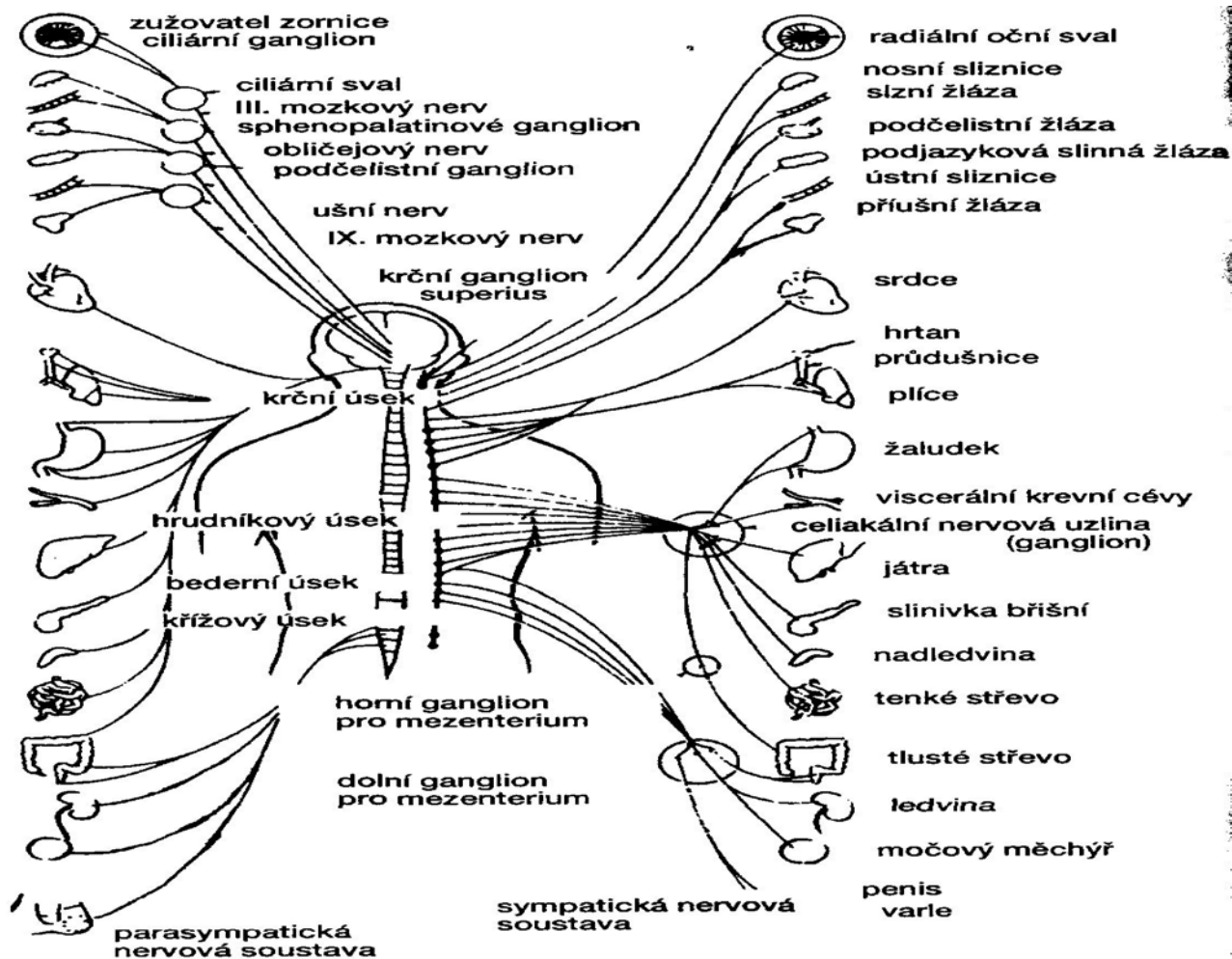
Budeme-li pozorovat své tepny podrobněji, dozvíme se, jak jsou tyto trubice zevnitř vystýlány uhličitánem vápenatým a podobnými sloučeninami, jak je tyto látky zdrsňují a začínají měnit naše tělo v kámen. Kdybychom opravdu mohli spatřit, co anorganické chemikálie způsobují našim tepnám, určitě bychom se řídili radami této knihy!

Mějte na paměti: Naše mladost je bezprostředně spjata se stavem našich tepen!

Při nahlédnutí do svých útrob uvidíme i trávicí soustavu, jak provádí *zázračné* přeměny s naší právě zkonsumovanou potravou a pitím.

Umožňuje tak našim buňkám, aby zužitkovaly potřebné přeměněné živiny. Mohou to být saláty, ořechy, semena, syrová a vařená zelenina a jiné přírodní potraviny - všechno je přeměněno na látky, které tělo potřebuje. Člověk, který se živí mrtvou, anorganickou stravou, by měl mít možnost vidět, jak musí „chemická laboratoř“ jeho těla bojovat, aby zpracovala hranolky, párky v rohlíku, zmrzlinu, koblihy a jiné průmyslově vyráběné potraviny.

Pokud bychom měli možnost získat kompletní obraz největšího orgánu našeho těla - jater, přesvědčili bychom se, jaké musí vynakládat úsilí, aby zdolala alkohol, kávu, čaj, colu a průmyslově zpracovanou stravu.



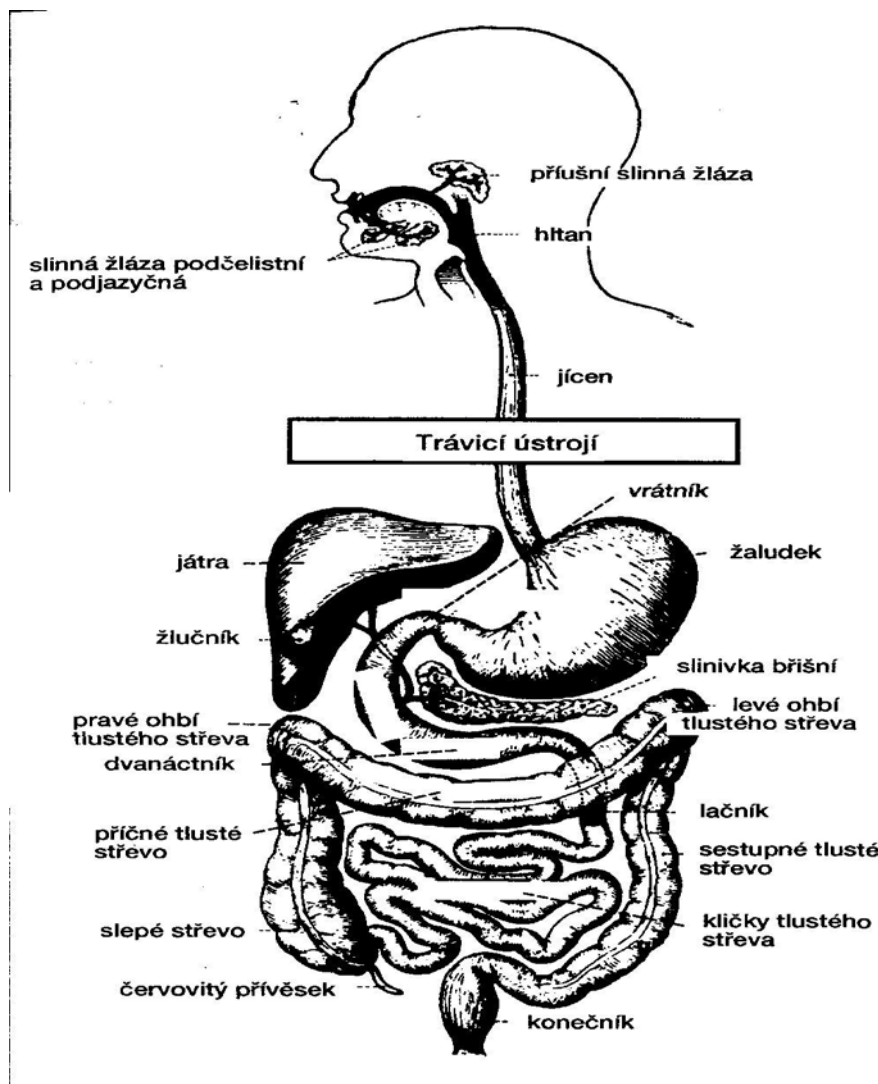
obr.4

Také bychom zjistili negativní působení anorganických chemikálií z naší pitné vody. Těch chemikálií, které byly jednak do vody přimíchány, ale také těch, které se dostaly do vody přímo z přírody. Příroda může člověka dokonce někdy předčit - znečištěním vody anorganickými látkami, např. uhličitánem vápenatým, uhličitánem horečnatým, uhličitánem draselným a mnoha jirými soli. Při podrobnějším pozorování bychom mohli sledovat, jak játra tvrdnou a mění se v kámen. Tisíce lidí umírají na nemoc, která se nazývá cirhóza jater. Funkční tkáň jater tvrdne díky nadměrné produkci vaziva, což vede ke smrštění orgánu. Tvrdé, ve vodě rozpuštěné anorganické látky mohou způsobit ztvrdnutí jater.

Se zdravím se neobchoduje na trhu, neboť se nedá koupit.

Nervozita a rozmrzelost v naší době je převážně způsobena konzumací čaje a kávy.

Trávicí orgány zarputilých kafařů se nacházejí ve stavu chronického nepořádku, zpětně působí na mozek a vyvolávají bázlivou a plačtivou náladu. Dr. Bock, 1910



obr.5

Komatění tepen

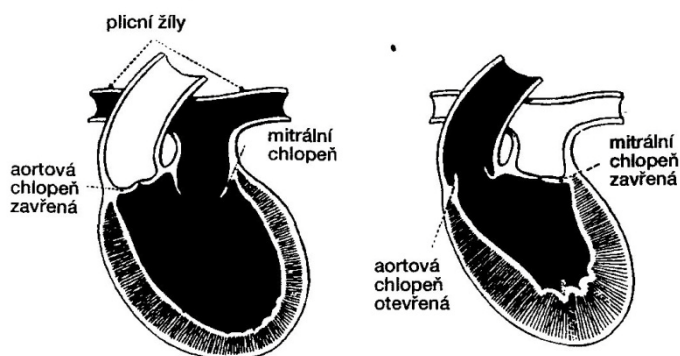
Za mého mládí ve Virginii mne brali rodiče při nejrůznějších příležitostech na prohlídku vápencových jeskyní. Tam jsem viděl, jak se během věků postupně vytvořily stalaktity a stalagmity z vody, která byla nasycena vápencem. Z anorganických látek zde vyrostly obrovské útvary - pomalu, kapka po kapce. Je to stejný proces, jaký probíhá uvnitř našeho těla, a to pomocí uhličitanu vápenatého a jiných anorganických látek, které se vyskytují všude v pitné vodě. Víte, že uhličitan vápenatý nebo vápno jsou nejdůležitějšími součástmi při výrobě cementu nebo betonu?

Když tento katalyzátor vstoupí do tělových chemických pochodů, stane se hlavním viníkem choroby, kterou nazýváme „komatění tepen“. Dochází k ní v průběhu let při procesu látkové výměny.

Lékaři nazývají tuto degeneraci tepen „arterio-sklerózou“. Většina lidí zastává názor, že je přirozeným následkem stárnutí. Je to „myšlení stáda“ nebo jasněji řečeno „nepřemýšlení“! Avšak jen málo lidí zpochybňuje tuto starou pověru a mnozí považují za samozřejmost, že v posledních letech svého bytí musí žít s arteriosklerózou a senilitou. I nejlepší lékaři musí přiznat, že dosud neexistují žádné účinné léčebné

metody arteriosklerózy, která se již v tepnách rozšířila. Jsou známy techniky, které umožňují nahradit úseky větších tepen a žil na krku a na srdci pomocí dílů z plastické hmoty. Existuje také velmi nákladná operační metoda na odstranění anorganických usazenin v některých částech velkých cév. Vezmeme-li v úvahu celou cévní soustavu lidského těla, pak není vyčištění malé části cév nijak zvlášť účinné. Abychom dosáhli dokonalého výsledku pro zdraví, museli bychom z kilometrů tepen, žil a vlásečnic odstranit celé anorganické nánosy. Proto se též provádí pokusy se vstříkáváním rozpouštědel do velkých krevních cév, která by odstranila usazeniny. Kromě toho se k roztažení zúžených cév používá balónku, který se do nich zasunuje.

Stáří člověka je bezprostředně závislé na stavu jeho tepen!



obr.6

V tepnách a srdečních chlopních nesmí být žádné usazeniny anorganických látek a jedovatých krystalů.

Na obrázku je diastola (povolení srdečního stahu) a systola (srdeční stah) v levé srdeční komoře. Pozorně si prohlédněte pozici ventilů v obou případech. Diastola na levé straně, systola na pravé straně. Jste tak mladí, jak kvalitní jsou vaše tepny, zvláště ty ve vašem srdci.

Arterioskleróza (kornatění tepen) je nejčastější příčinou úmrtí ze všech nemocí, které postihují srdce, mozek a ledviny. Lidské srdce je nejkritičtější orgánem v procesu spalování kyslíku. Neustále se roztahuje a stahuje, asi stotisíckrát za den a asi čtyřicetmilionkrát za rok. Jedinou přestávkou, kterou si vaše srdeční svaly dopřejí, jsou zlomky vteřiny mezi srdečními údery. Tepny musí zůstat elastické, aby mohly vykonávat tuto namáhavou funkci. Neblokujte a nenechte tepny ztvrdnout anorganickými látkami a škodlivými krystaly z nesprávné výživy.

Mozky, které se mění v „kámen“

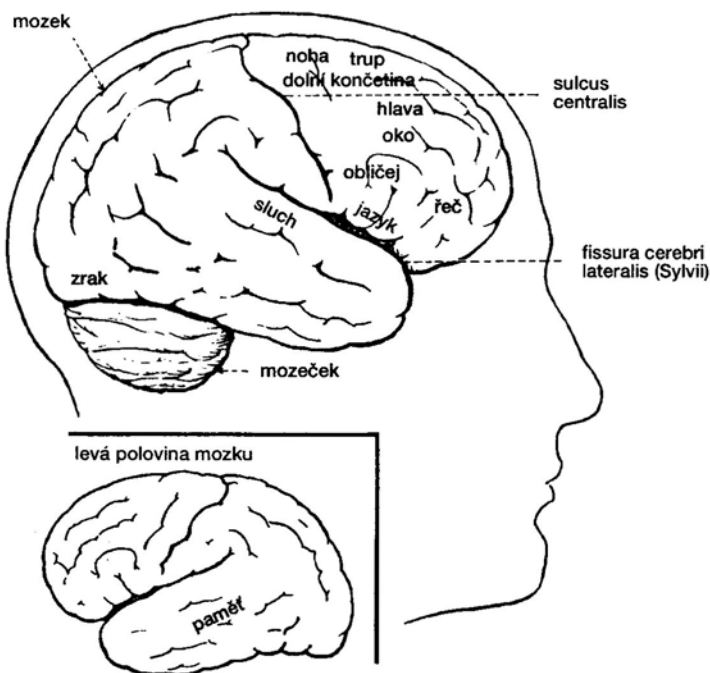
Anorganické látky plus cholesterol a kuchyňská sůl (chlorid sodný) způsobují největší škodu v malých tepnách a ostatních krevních cévách mozku. Moderní věda vyvinula vlastní prostředky k zabránění poškození a degenerace ledvin, jater a srdce a jiných životně důležitých orgánů.

Je však jasně prokázáno, že neexistuje na tomto světě žádná technika, která by vrátila život lidskému mozku, přeměněnému v „kámen“.

Předčasné stárnutí a senilita není nic jiného, než je proces pomalé přeměny mozku v

„kámen“. V lidové obecné mluvě hovoříme také o zvápenatěném mozku u starších lidí. Zkuste jednou navštívit léčebné ústavy a domovy důchodců a pozorujte na vlastní oči osoby, které již nemohou myslet nebo uvažovat. Mnozí z těchto lidí ani nepoznají své vlastní děti a příbuzné. Všechny jejich schopnosti myšlení zmizely. Přestali již ovládat své vylučovací orgány, a proto jim jsou dávány plenky pro dospělé. Mnozí nemohou sami jíst, musí být krmeni. Nemají již k dispozici všechny schopnosti reakce mozku. Oči tupě zírají do prostoru. Jsou to již prakticky mrtví lidé, kteří jen čekají na to, až budou pohřbeni. Je na ně žalostný pohled. Jsou nejosamělejší na světě. K takovému konci dochází podle vědeckého zjištění u většiny starých lidí. Mnozí lidé jsou této tragédie ušetřeni, neboť umírají dříve, než by chemické pochody v těle stihly proměnit jejich mozek v „kámen“.

Umístění mozkových funkcí



Žádná síla na zemi nemůže oživit „zkamenělý“ mozek. Nedopust'te, aby váš mozek „zkameněl“! Pijte jen zeleninové a ovocné šťávy a destilovanou vodu.

Kornatění tepen a krevních cév začíná již dnem narození, neboť od tohoto okamžiku začínáme svému tělu dodávat anorganické chemikálie.

Bůh nám dává potravu, ale člověk ničí její výživnou hodnotu rafinací a zpracováváním. Jezte jen Bohem danou přírodní stravu!

Patricia Braggová

„Je důležité mít na paměti, že vitální látky jsou při přípravě nebo ochucování potravin v dnešní moderní době buď zcela nebo částečně odstraňovány nebo ničeny.“

Ministerstvo zemědělství USA

Moje první zkušenosti s tvrdou vodou

Přečtěte si pozorně, co říká hlavní autor této knihy - dr. Bragg: Vezměme si jako příklad můj vlastní život. Narodil jsem se na farmě ve Virginii. Ležela na řece Potomac.

Veškerou pitnou vodu jsme čerpali ze studny - byla křišťálově čistá, čerstvá, perlivá.

Byla ale velmi tvrdá, obsahovala uhličitán vápenatý a jiné anorganické látky. Když jsme vodu vařili, tvořily se silné usazeniny a povlaky v konvicích a hrncích a na jejich dnech se časem objevily rozežrané díry. Museli jsme proto hrnce nahrazovat a kupovali pořád nové.

Nové hrnce čekal po nějaké době stejný osud. Tvrdá voda velice ztěžovala praní prádla, máchání a čištění. Mýdlo vůbec nepěnilo. Největší škodu však tvrdá voda způsobila lidem, kteří ji pili.

Mému dědečkovi bylo zhruba šedesát pět let. Měl statnou postavu, byl svalnatý, měřil asi 190 cm a vážil kolem 90 kg. Byl výborný jezdec na koni, výtečný lovec a těžce pracující rolník! Nezapomenu na to, jak dostal první těžký záchvat mrtvice. Braggovi byli velká rodina a všichni členové rodiny jednou společně obědvali a seděli za jedním stolem. Náhle zařinčely talíře a můj dědeček se nad stolem zhroutil.

Přišel venkovský lékař a sdělil nám zarmouceně, že dědeček ztratil veškerou kontrolu nad levou částí svého těla v důsledku ochrnutí mozku. Od tohoto okamžiku se nebožák neobešel bez neustálé péče. S úplně ochrnutou levou částí těla již nebyl bez opory schopen chůze. Přestal ovládat své vylučování a vyměšování. Nemocný ubožák dostával záchvaty zuřivosti. Přijímání potravy bylo velmi obtížné, neboť nemocný nemohl potravu kousat. Mohl být krměn jen zcela tekutou kašovitou potravou.

Tento dobrý muž, kterého jsme milovali, byl prakticky mrtvý, bez skutečného života. Už nežil, ale jenom živořil. Nedovedete si představit, jak velká zátěž to byla pro moje rodiče a celou rodinu. Ubohý nemocný se trápil ještě tři roky, než dostal druhou mrtvici a zemřel. Jeho tělo bylo dopraveno do nemocnice Johna Hopkinse v Baltimore, kde lékaři provedli pitvu. Zjistili při ní, že dědečkovy tepny byly jako kámen.

Můj dědeček se narodil na farmě, kde prožil celý svůj život a pil den co den tvrdou vodu. Byl jsem teprve malý chlapec, když mne otec seznámil s výsledkem pitvy. Zeptal jsem se otce, proč dědečkovy tepny zkameněly?

Nemohl mi dát na moji otázku uspokojivou odpověď. To byl den, kdy jsem se rozhodl, že naleznu příčinu, proč „zkameněly" tepny mého dědečka. Začal jsem studovat lékařské knihy, které jsem si vypůjčil od strýčka Williama, našeho domácího lékaře. Zasypával jsem ho stovkami otázek, týkajících se tvrduť lidských tepen. Mělo ale uběhnout ještě mnoho let, než mohly být moje otázky zodpovězeny. Mezitím jsem byl svědkem toho, co všechno způsobila tvrdá voda mé rodině, mým příbuzným a známým. Na naší farmě pracovalo mnoho milých černochů. Vycházeli jsme spolu dobře jako ve velké rodině. Jedna z černošek, která v našem domě pracovala, se jmenovala Bessie-Louise. Patřila do naší rodiny a všichni jsme ji měli rádi. Chudák Bessie dostala zánět kloubů na rukou, v zápěstích, loktech, kyčlích, kolenech a na nohou. Jak ukrutnými bolestmi ubohá žena denně trpěla! Často jí díky silné bolesti vstoupily slzy do očí. Opět jsem se zeptal strýčka, který byl lékařem, co artritidu způsobuje. Chtěl jsem vědět, zda existuje nějaká léčba tohoto bolestivého stavu. Strýček mi odpověděl upřímně: „Pavle, neznáme příčiny této zmrzačující, bolestivé artritidy. Neznáme ani její léčbu. Jediné, co

mohu pro ubohou Bessie udělat je, že jí předepíši utišující léky, které zmírní její velké bolesti." Netrvalo dlouho a nebohá Bessie byla upoutána na lůžko a po několika letech zemřela. Nebylo jí ani 65 let. Svoje poslední dny života strávila ve velkých bolestech a utrpení. Můj malý dětský mozeček trpěl s ní. Jaká byla příčina této hrozné nemoci, která dělala z lidí mrzáky? Tuto otázku jsem si kladl vždy v pozdních večerních hodinách před usnutím. Žili jsme zde na velké, pěkné farmě s hojností potravin všeho druhu a měli jsme příjemný, útulný domov. Byla to překrásná farma u nádherné řeky. Ale dospělí zde strádali velkými bolestmi. Tyto sužující bolestivé stavy byly shrnuty do jednoho slova a to znělo "bolest". Každý den jsem mohl slyšet matku jak si povídá s lidmi a ptá se: "Co dnes dělají vaše bolesti?" A nemocní matce na její otázku vždy smutně odpovídali.

Opět jsem šel za svým dobrotivým, trpělivým strýčkem lékařem a přímo jsem se ho zeptal. „Strýčku“, řekl jsem, „proč trpí tolik lidí touto bolestí?“ Jeho odpověď zněla: „To bych také rád věděl!“ Pak jsem si opět řekl: „Jednoho dne přijdu na to, proč tolik lidí trpí touto chorobou.“

Tuberkulóza v mém dětství

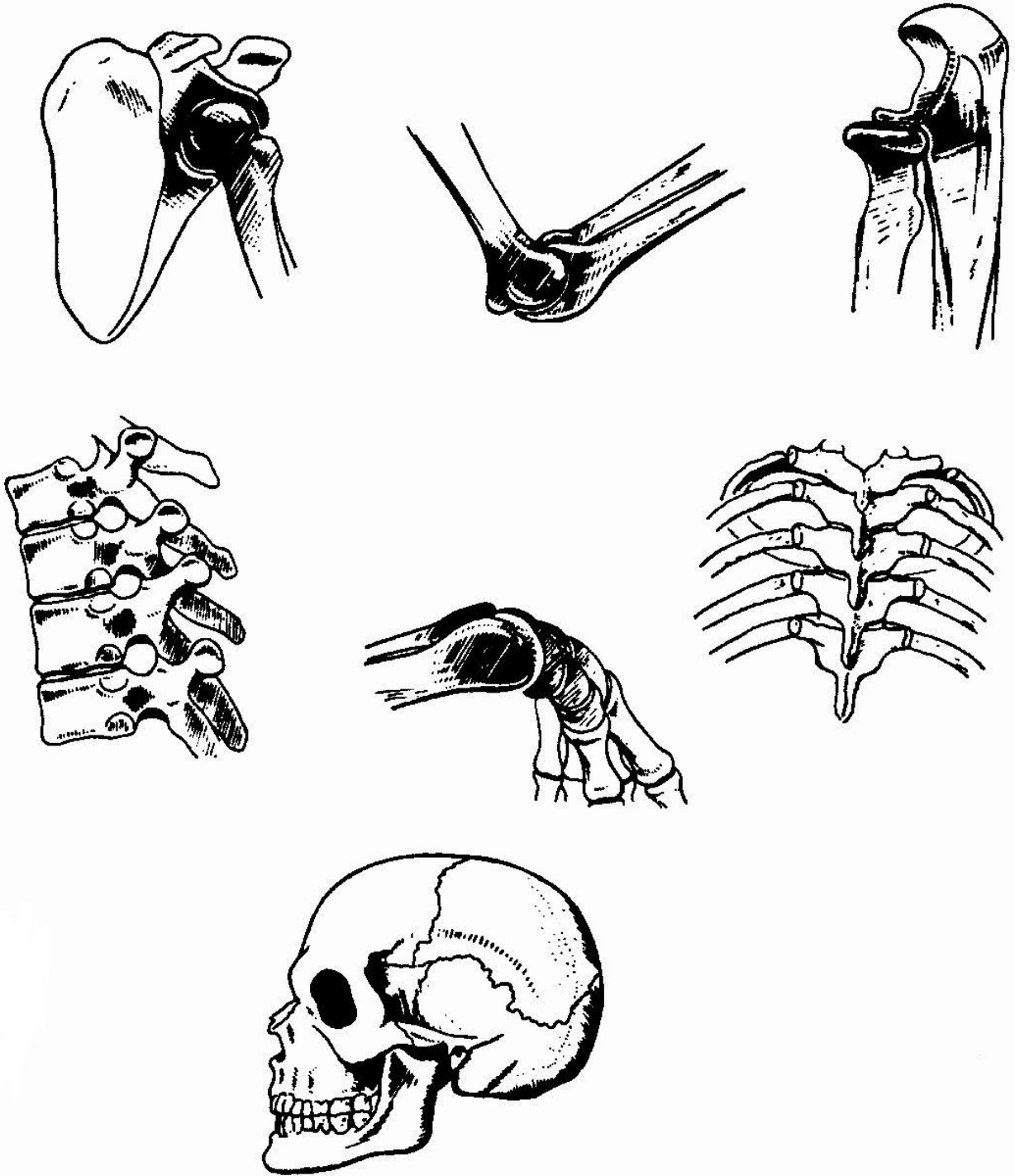
Když mi bylo 12 let, poslali mne rodiče do velké vojenské školy ve Virginii. Chtěli mne připravit na vstup do vojenské akademie ve West Pointu, abych tam mohl začít vojenskou dráhu. V té době a v mém věku rozhodovali rodiče za své děti. Já sám jsem neměl nejmenší chuť stát se vojákem a také jsem to svým rodičům řekl. Ti mně však vysvětlili, že vědí sami nejlépe, co je pro mne nejlepší. Byl jsem poslušný.

Ve vojenské škole jsem musel nejen pít obyčejnou tvrdou vodu, ale i konzumovat typickou ústavní stravu. Ta se skládala ze spousty pečiva, obsahujícího škrob, z teplých koláčů, sušenek, bílé rýže, mnoha párků, bramborové kaše a pečených brambor nebo vařeného masa, těžce stravitelných zákusků, koblih, sladkého pečiva s rozinkami, čokoládových koláčů, zmrzliny, paštik, pudinků a jiných dezertů, silně slazených rafinovaným cukrem. Přesně po čtyřech letech, když mně bylo 16 let, jsem onemocněl tuberkulózou. Stále jsem se ptal strýčka lékaře, proč se mi to stalo? Proč? Proč? Proč? Můj laskavý strýček nebyl schopen na moji otázku odpovědět. Časem jsem vystřídal různá tuberkulózní sanatoria, až zasáhl osud.

V jedné nemocnici v New Yorku jsem byl vyšetřován skupinou čtyř lékařů. Zeptal jsem se jich přímo: „Můžete mne z této nemoci vyléčit?“ Na to jsem dostal upřímnou odpověď. Lékaři řekli: „Ne! Nevěříme, že nemoc překonáte.“

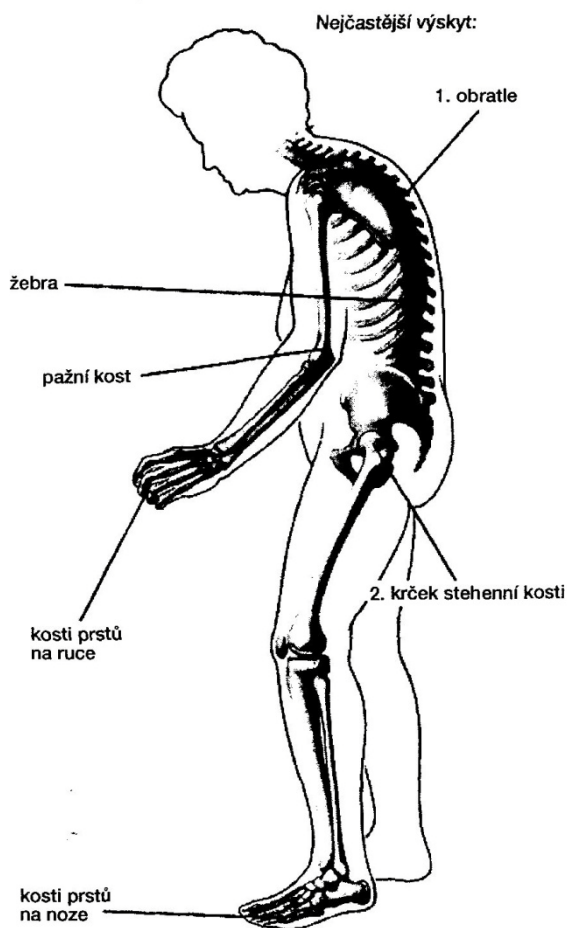
Když lékaři opustili můj pokoj, velice se na ně rozzlobila moje švýcarská ošetřovatelka a hlasitě hubovala: „Tito lékaři nemají o tuberkulóze ani ponětí! Těším se, až se zase vrátím do sanatoria ve Švýcarsku, kde lékaři umí tuto nemoc léčit.“ Zvolal jsem: „Vezmete mne s sebou? Chci žít, abych mohl pomáhat všem nemocným!“

A tak mne vzala s sebou do jednoho sanatoria ve Švýcarsku, kde mně vrátil život známý lékař dr. August Rollier. Ihned mi místo léků předepsal přírodní léčebné prostředky, jako např. čistou vodu, správnou výživu, pobyt na slunci a čerstvém vzduchu, hluboké dýchání a tělesná cvičení. Během dvou let jsem byl zdravý, čilý a silný jako mladý hřebec. Nyní jsem byl schopen dosáhnout svého cíle - učit ostatní lidi, jak si mohou sami pomoci.



obr.8

Místa v těle, která mohou nejvíce bolet



obr.9

A tak mne vzala s sebou do jednoho sanatoria ve Švýcarsku, kde mně vrátil život známý lékař dr. August Rollier. Ihned mi místo léků předepsal přírodní léčebné prostředky, jako např. čistou vodu, správnou výživu, pobyt na slunci a čerstvém vzduchu, hluboké dýchání a tělesná cvičení. Během dvou let jsem byl zdravý, čilý a silný jako mladý hřebec. Nyní jsem byl schopen dosáhnout svého cíle - učit ostatní lidi, jak si mohou sami pomoci.

Tajemství dešťové a sněhové vody

Mnohé praktiky sanatoria dr. Rolliera jsou dodnes i, j známy jako standardní metody při léčbě tuberkulózy nejrůznějšího typu. Můj dobrý doktor předběhl v mnoha směrech svoji dobu o 200 let. Na jedné věci důsledně trval - totiž, že žádnému z jeho pacientů nesmí být k pití podávána tvrdá voda. Vody je ve Švýcarsku dostatek, ale dr. Rollier podával jen dešťovou vodu a vodu z roztáleného sněhu. Byl také velkým příznivcem čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

Dr. Rollier nám stále vysvětloval důvody své léčby. Uváděl, že prakticky všechna voda ve Švýcarsku je „tvrdá“, nasycená anorganickými látkami, které našemu tělu jenom škodí, neboť naše „chemická laboratoř“ v těle může asimilovat pouze organické, živé potraviny a tekutiny. Začal jsem mít dr. Rolliera rád a rozumět mu, neboť mi dával na moje otázky logické odpovědi. Byl to geniální muž! Léčil nemocné z celého světa.

Pacienty, kteří již byli odsouzeni k smrti, jako já. Když jsem sanatorium opouštěl, přísně mi nakazoval, abych pil jenom dešťovou a sněhovou vodu, zeleninové a ovocné šťávy a destilovanou vodu.

Odměna za zdravý způsob života

Rada dr. Rolliera mne přivedla na myšlenku, zda není možné, aby smrt mého dědečka, způsobená mrtvicí a smrt Bessie-Louisy, kterou postihla krutá artritida, měly společnou příčinu.

Spočívala tato příčina snad v pití tvrdé vody a konzumaci mrtvé stravy bez vitálních látek? Tato otázka mne trápila. Musel jsem na ni bezpodmínečně najít odpověď. Cítil jsem, jak na mně spočívá velká tíha, která ze mne spadne tehdy, najdu-li pravdu. Pak by nebyla odpověď na „nemoc a smrt“ již déle tajemstvím.

V tomto okamžiku jsem se rozhodl, že se stanu biochemikem, odborníkem v oblasti výživy a lékařem, který bude léčit jen přírodními metodami. Po opuštění sanatoria jsem strávil osm let získáváním znalostí, které mě měly připravit k tomu, abych mohl radit nemocným, jak si mohou sami pomoci.

Za všechna ta léta sklidila má práce řadu úspěchů a dnes jsem ještě více nadšen silami přírodního léčitelství, než kdy předtím. Proto jsem napsal tuto knihu.

Moje první dva případy

Jak jsem již výše uvedl, cítil jsem se po dvou letech léčby v sanatoriu dr. Rolliera v Leysenu ve Švýcarsku jako znovuzrozený. Po vyléčení z tuberkulózy jsem byl ve výborné tělesné kondici. Pobyt na slunci v Alpách, pití dešťové a sněhové vody, čistý aromatický alpský vzduch, přírodní strava to všechno mi pomohlo vybudovat si zcela nové tělo. Každá buňka v mém těle se chvěla překypujícím zdravím. Nyní nadešla chvíle, abych se začal věnovat studiu biochemie a dalších příbuzných lékařských oborů a připravovat se na svůj životní úkol.

Rozhodl jsem se, že budu žít a studovat v Londýně. Našel jsem si tam malý pokoj, který se nacházel blízko známého Regent Parku. Podle mého názoru je to jeden z nejhezčích parků na světě. Zde jsem mohl každé ráno běhat, procházet se a hrát tenis. Ve svém pokoji jsem si mohl připravovat jídlo ze živých potravin a k tomu čerstvé šťávy a destilovanou vodu. Majitel domu bydlel v prvním patře. On a jeho žena byli typicky předčasně zestárlí lidé. Jedli normální, v Anglii běžnou stravu, která většinou sestávala z chleba, upečeného z bílé mouky, marmelády nebo džemu, velkého množství čaje s cukrem a kondenzovaným mlékem. Jídla, připravená ze zeleniny a masa, byla všechna hodně vařená a tudíž mrtvá, bez výživných látek. Kromě toho pili londýnskou vodu z vodovodu, která byla silně chlorovaná a obsahovala mnoho chemikálií, jako např. uhličitan vápenatý a jiné anorganické látky. Když jsem si chtěl prohlédnout pokoj v pátém patře, musel jsem vystoupit po schodech pěšky, protože v domě nebyl výtah. Pan Wilson, majitel domu, mi dal klíče a řekl mi, že nemůže těch pět pater vyjít nahoru, že má na to příliš ztuhlé klouby. Šel jsem tedy nahoru sám a s potěšením zjistil, že pokoj odpovídá přesně mým představám. Měl malý vestavěný krb. Abych mohl topit, musel jsem objednat uhlí, které bylo dodáváno v pytlích. Příjemně jsem se ve svém pokoji v pátém patře v Londýně zařídil a začal navštěvovat kurzy biochemie. Majitelé domu, Wilsonovi, byli velmi příjemní lidé a občas jsem je navštěvoval v jejich bytě. Oba tito

milí Angličané trpěli mnoha zdravotními potížemi.

Pana Wilsona sužovaly velké bolesti kloubů, dále bolesti ve spodní části zad a navíc ještě onemocnění močového měchýře. Paní Wilsonová na tom nebyla o nic lépe. Měla nadváhu 50 liber a funěla a supěla při sebemenším pohybu. Dále trpěla nemocí ledvin. Při mých návštěvách se točilo téma našich rozhovorů většinou kolem jejich zdravotních neduhů.

Mezitím nastala tuhá anglická zima. Venku bylo vlhko a chladno. Ale každý den před východem slunce jsem si oblékl svoje teplé vlněné oblečení a běhal v Regent Parku. Po návratu do svého pokoje jsem zářil zdravím a svěžestí.

V tomto zimním období jsem neměl ani nejmenší rýmu. Zato Wilsonovi byli sužováni jedním nachlazením za druhým. Byli zcela zahleněni a cítili se špatně.

Když jsem se jednou v sobotu vracel ze svého ranního běhu a zastavil se u nich v bytě, zjistil jsem, že je pan Wilson velmi těžce nemocen. Měl vysokou horečku a nos měl úplně ucpaný, takže musel dýchat ústy. Vstoupil jsem do jeho ložnice, která byla naprosto přetopena a nedalo se v ní téměř dýchat. Ubohý muž ke mně vzhledl a řekl: „Proboha, pomozte mi! Cítím se tak mizerně!“ Odpověděl jsem mu sebevědomě: „Pane Wilson, když budete dodržovat přírodní léčebnou metodu, kterou vám vysvětlím, jistě se vyléčíte!“ Byl jsem přesvědčen o tom, že mu mohu pomoci, avšak nebyl jsem si jistý, zda má dostatečně pevnou vůli a zda si navrácení zdraví dost intenzívně přeje. „Budu vaše pokyny dodržovat až do posledního písmene,“ zašeptal. Působil dojmem tonoucího, který se stěbla chytá. „Dobře! Dnes začneme s desetidenní léčbou půstem.“ Uklidil jsem lahvičky s medicínou z jeho nočního stolku a přitom mu vysvětloval: „Všechnu medicínu vylejeme do dřezu!“ Přinesl jsem mu svoji destilovanou vodu. Pak jsem mu koupil citróny a med a léčba půstem začala. Pro tohoto muže nebylo vůbec jednoduché postit se. Byl napěchován jedy, ucpan lepivým hlenem v hlavě, krku a plicích, takže mu činilo potíže se toho všeho zbavit.

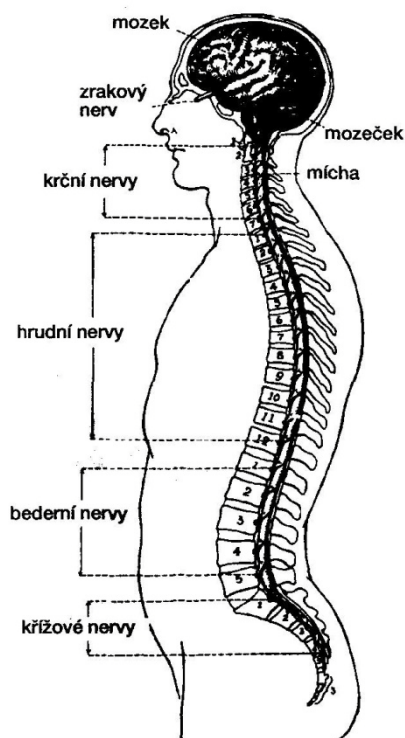
Byl to ale tvrdošíjný Angličan. Vyloučil ze svého těla spoustu jedovatých látek. Na konci desetidenní léčby půstem se cítil mnohem lépe než dříve, před mnoha lety. Nařídil jsem mu potom přírodní dietu se živými potravinami a dal mu k pití čerstvou ovocnou a zeleninovou šťávu a destilovanou vodu. Za tři týdny od skončení léčby půstem, vyběhl těch pět pater do mého pokoje - stalo se něco, co po celých sedm let již nedokázal. Jeho žena byla nadšena přirozeným způsobem života a začala hubnout - zbavovat tělo tuku.

Po šesti měsících nebyli Wilsonovi k poznání. Pan Wilson přicházel několikrát denně do mého pokoje, přitom bral schody vždy po dvou. Paní Wilsonová vypadala půvabně a štíhle a musela si nechat zúžit všechny svoje šaty. Její vdaná dcera bydlela v Kanadě, a když přijela na návštěvu, nemohla věřit svým očím. Nemoci Wilsonových patřily minulosti. Oba dva se radovali ze života. Byl jsem také velice šťasten. Byly to moje první dva případy. Výsledek posílil moji sebedůvěru. A moje sebedůvěra rostla stále více, když jsem studoval učení velkých světových léčitelů - až po moudrá slova

Hippokratova, otce lékařského umění, který zanechal světu výrok:
„Necht' je strava tvojí medicínou a medicína tvojí stravou!“

Wilsonovi mi děkovali a prohlašovali, že se cítí jako „znovuzrození“. Dodržováním přírodních zákonů se jim podařilo získat zpět *zářící* zdraví.

Ve správné skladbě naší stravy stojí na prvním místě ovoce a zelenina, neboť obsahují všechny druhy vitamínů, známých i neznámých. Sir Robert McCarrison



obr.10

Přírodní cesta

Když dnes vzpomínám na tisíce pacientů, kteří ke mně přicházeli, aby si odnesli moji radu, a dále na mnoho těch, kteří se pomocí přírodního způsobu života takřikajíc znovu narodili, cítím hluboké uspokojení, že jsem mohl pomoci lidem, aby opět žili v plném zdraví. Příroda řídí život vlastním způsobem. Je velký rozdíl mezi „dosti dobře se cítit“, aby bylo možno bez zvláštních nesnází absolvovat každodenní povinnosti a mezi „vynikajícím zdravím“, které nás naplňuje nadšením pro život a jeho výzvy.

Dostatečné množství tohoto důležitého elementu - vibrující životní síly - poskytuje dosti energie k tomu, aby mohl člověk kráčet v životě klidně vpřed. Ale přitom jí potřebuje ještě více, aby získal pocit, že silou přímo překypuje.

Lidé, kteří žijí podle přírodních pravidel, se těší zvláštnímu pocitu duševní a tělesné pohody, která není euforická (nenormálně, přepjatě šťastná), ale jedná se o přirozenou „joie de vivre“ neboli radost ze života!

Wilsonovi našli radost ze života, když přestali konzumovat vodu plnou chemikálií a anorganických látek a přešli na přírodní výživu. Vlastní zkušenost je naučila, že tělo je nástroj, který se sám může vyléčit a opravit. Pan Wilson zjistil, že neohebnost jeho kloubů nesouvisí s jeho věkem. Neohebnost vznikla kombinací škodlivých kyselinových krystalů z jeho nevyvážené kyselinotvorné výživy, spojené s pitím vody, nasycené anorganickými látkami a chemikáliemi. Půst mu pomohl rozpustit inkrustace,

kteře se v jeho kloubech uložily. Přírodní strava a destilovaná voda umožnily pokračovat v procesu léčení a zabránit obnově dřívějších bolestí. Totéž bylo s problémy nadváhy a ledvinovými potížemi paní Wilsonové. Úplným odklonem od jejich dřívějšího, nesprávného způsobu života a obratem k životu podle přírodních pravidel, došli oba dva do situace, že se mohli opět těšit z plné, zdravé životní energie -opravdové radosti ze života.

Kameny uvnitř našeho těla

Čím více jsem se učil biochemii (chemické procesy v živých organismech), tím více jsem chápal, proč tolik lidí předčasně stárne a musí trpět bolestmi v celém těle. Při návštěvách velkých londýnských nemocnic jsem se dozvěděl ještě více o vzniku kamenů uvnitř lidského těla. Proč se vůbec kameny v těle tvoří a co to znamená pro lidské zdraví? Nejčastějším místem vzniku kamenů jsou: žlučník, ledviny a vývodné cesty močové včetně močového měchýře. Dalším orgánem, v němž jsou někdy při rentgenovém vyšetření nalezeny kameny, je slinivka břišní, žláza, která leží za žaludkem a plní funkci jak vnitřní, tak vnější sekrece.

Tvorba kamenů uvnitř těla byla vždy považována za chorobnou predispozici, za základ dalších chorobných změn. Jsem přesvědčen, že na vznik kamenů uvnitř těla působí řada faktorů. Nejdůležitějšími jsou:

- nevyvážená, kyselinotvorná strava, kterou konzumuje většina lidí;
- pití vody, která je znečištěna chemikáliemi a anorganickými látkami;
- používání velkého množství kuchyňské soli, jak je tomu zvykem u mnoha lidí;
- velká konzumace nasycených tuků.

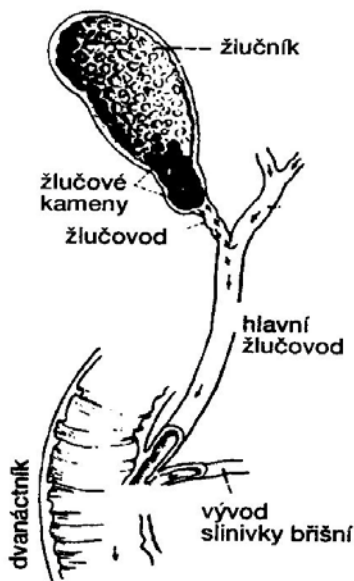
Nevyvážené stravovací návyky vedou k vytváření jedů, které nemohou být z těla vyloučeny a chemickými procesy v těle se přeměňují v kameny. Na vzniku kamenů a zatvrdlin se zpočátku podílí zá-nětlivé nebo zánětům podobné procesy, na jejichž konci dochází k ukládání minerálů. Prakticky každá pitná voda obsahuje anorganickou sloučeninu -uhličitán vápenatý. Všechny tyto procesy a anorganické látky jsou příčinou vzniku kamenů v životně důležitých orgánech.

Žlučové kameny - klidné a aktivní

„Klidné“ žlučové kameny jsou ty, které zůstávají klidně ležet ve žlučníku, a proto nezpůsobují náhlé tělesné bolesti, které nazýváme žlučníkovou kolikou. Avšak tyto „klidné“ kameny se mohou stát kdykoli nepříjemně „aktivními“. Nejčastěji v naprosto nevhodném okamžiku.

Žlučové kameny ve žlučníku

Žlučové kameny mohou vzniknout následkem pití vody, nasycené anorganickými látkami a konzumací škodlivých solí z nevyvážené, mrtvé stravy. Požívání velkého množství nasycených a ztužených tuků může vyvolat poruchy žlučníku.



obr.11

Aktivní žlučové kameny mohou postihnout nejen samotný žlučník, ale mohou zasáhnout i žlučovod, který přivádí žluč ze žlučníku i z jater do střev. Dochází k tomu často v případech, kdy se žlučník stáhne, aby mohl vyloučit žlučový kámen. Když kámen na své cestě ven uvázne, vznikne, akutní bolestivý záchvat. Častým následkem bývá též zánět žlučníku a hlavního žlučovodu. Ucpal-li kámen hlavní žlučovod, nemohou játra odvádět do střev žluč, která je potřebná ke správnému trávení. Samotná játra se dostávají též do potíží. Výsledkem je žloutenka. Žlutá barva žluči se pak objevuje na kůži a na bělmu očí.

Zbarvení kůže prozrazuje také přítomnost „klidných“ žlučových kamenů. To byl případ velké hollywoodské filmové hvězdy Tyrone Powera, který se ke mně přišel poradit. Byl to velice schopný muž. Na základě zbarvení jeho pokožky a očí jsem zjistil, že má v sobě „klidné“ žlučové kameny. Domlouval jsem mu, aby změnil své životní návyky a přešel na přirozený styl života. Bohužel jsem u něho s mým zdravotním posláním neuspěl. Ubohý mladík zemřel ještě velmi mlád. Kdyby byl souhlasil, abych mu naordinoval program detoxikace jater a poté by se vzdal nevyvážené stravy a konzumace kuchyňské soli, jakož i pití běžné vody, mohl tento talentovaný muž ještě dlouho žít.

Na vyloučení kamenů nestačí „životní energie“ X chem. složení

Řídil jsem výživu mnohých pacientů se žlučovými kameny. Životní energie v jejich těle přitom tak zesílila, že docházelo k lehkému vytlačování a vylučování žlučových kamenů žlučníkovým vývodem.

Ledvinové kameny

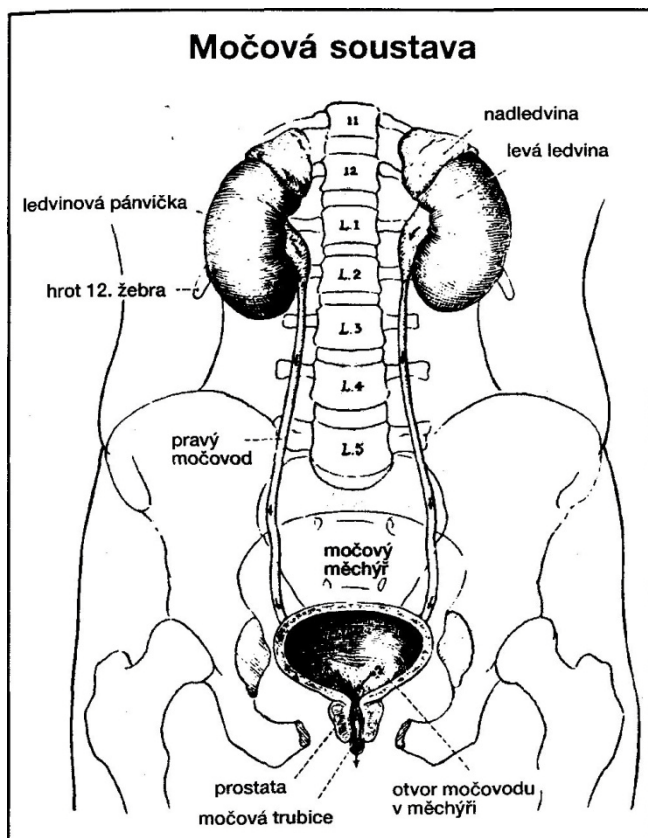
Podle mého názoru je příčinou vzniku ledvinových kamenů tvrdá pitná voda, která je nasycena uhličitánem vápenatým a dalšími anorganickými látkami.

Pod mým domem v kalifornské poušti se nachází v hloubce kolem 100 metrů pod povrchem země podzemní vodní tok. Když se k němu vyvrtají studny, vyvěrá z nich na povrch voda asi 80 °C teplá. Je silně nasycena uhličitánem vápenatým a jemu příbuznými chemickými látkami, např. uhličitánem horečnatým. Voda nesmí být vedena litinovým nebo ocelovým potrubím, neboť by usazeniny anorganických látek brzy vnitřek rour ucply. K instalaci je nutno používat jen měděné potrubí. Sjíždějí se sem lidé z celého světa, aby se mohli v léčivé vodě koupat. Horká voda je vhodná k terapii. Je dokázáno, že přináší úlevu lidem, kteří trpí artritidou a revmatismem. Nejčastěji se udržuje vodní lázeň na teplotě 38-40 °C.

Normální tělesná teplota je 36,5 °C. Když se tělo ponoří do vody, která má vyšší teplotu, než je normální teplota těla, vyvolá se umělé přehřátí. Mnoho jedů je pak vyloučeno pomocí 96 milionů pórů kůže. Jak je známo, vydatné pocení osvěžuje naše tělo. Vždy pocítíme úlevu.

Stinnou stránkou při návštěvách horkých pramenů je však rada návštěvníkům, aby vodu také pili. Vodu, která je silně nasycena anorganickými látkami.

Chtěl bych ještě jednou upozornit na to, že koncentrace těchto anorganických látek je mimořádně vysoká. Nalijeme-li 5 litrů minerální vody do mělké nádoby nebo na pánve a necháme-li ji pak na slunci odpařit, zůstane po ní na dně spousta anorganických solí.



Nepijte minerální vodu

Před několika lety přišel do našich lázní jeden pacient z New Yorku a chtěl se léčit koupelemi v teplé vodě. Majitelé lázeňského domu mu radili, aby minerální vodu také pil. Prý na něho bude mít blahodárny účinek. Avšak já jsem mu výslovně zakázal vodu pít, doporučil jsem mu jenom koupele. Bohužel mne neposlechl. Po dobu šesti měsíců bral nejen koupele, ale pil také vodu. Jednou v noci ho slyšeli ostatní hosté v hotelu hlasitě naříkat v předsmrtné úzkosti. Když k němu přiběhli, byl již mrtev. *Následná pitva prokázala, že prvotní příčinou komplikací, jež tohoto nemocného nakonec zahubily, byl velký ledvinový kámen.* Tisíce lidí na světě mají ledvinové kameny nejrůznějších tvarů a velikostí. Kameny někdy způsobují tak silné bolesti, že musí být odstraněny operací. Navštívil jsem lázeňská místa s teplými i studenými prameny v celém našem státě a také v řadě jiných zemí světa. Organizátoři lázeňského provozu vštěpují pacientům, že koupelemi v minerálních vodách a jejich pitím mohou být ty či ony nemoci vyléčeny. Já tomu nevěřím. Odstranění nebo alespoň zmírnění bolestí koupáním v minerální vodě - ano! Odstranění jedů z těla pomocí koupelí v minerální vodě - ano! Ale pití této anorganické minerální vody přináší jen vážné potíže. Buďte pamětlivi vždy toho, že vaše tělo nemůže zpracovat anorganické látky. Může asimilovat jen organické látky, to znamená jen látky z přírodních potravin.

Radím vám upřímně: „**Nepijte minerální vodu!**“

Co je dna?

Někteří lidé jsou rozrušeni, když přijdou k lékaři s bolavým kloubem a lékař jim stanoví diagnózu „dna“. Tato nemoc postihuje zejména palce u nohy. Možná si vzpomenete na staré obrázky britského lorda, který má ovázanou nohu položenou na židli a jeho obličej je přitom zpitvořený bolestí. Tento nešťastný stav si přivodil nadměrným přejídáním. Jeho strava se skládala zejména ze spousty masa, vajec, sýra a mastných omáček. Vše vydatně zapíjel vínem, pivem nebo vodou, tj. tekutinami, které obsahovaly chemické a minerální látky.

Během více než 65 let jsem zažil vzestup a pád názorů, jež doporučovaly konzumaci stravy, bohaté na bílkoviny. Zastánci této diety ji zdůvodňovali tvrzením, že se naše tělo skládá z bílkovin (proteinů), a proto jich musíme denně hodně sníst, abychom dobře rostli a nabírali potřebnou sílu.

Živočišná bílkovina je ale velmi silně obohacena kyselinou močovou. Dna je způsobena poruchami tvorby, neutralizace a vylučování kyseliny močové. Po řadě biochemických procesů, které probíhají v našem těle za účelem rozložení bílkovin, zůstává jako konečný produkt přebytečná kyselina močová. Její určité množství je obsaženo běžně v krvi - zhruba pět nebo šest miligramů na 100 miligramů krevního séra. Stoupne-li hladina kyseliny močové v krvi, vzniká nebezpečí ukládání kyseliny močové v kloubech, což je nazýváno dna.

Jak zjistíte, že máte dnu?

Máte-li silné bolesti v některém kloubu, velmi často v kloubu palce u nohy, stanoví vám lékař jako diagnózu speciální druh kloubního zánětu (artritidu), který je znám pod názvem dnavá artritida neboli jednoduše dna. Na rozdíl od chronické artritidy nedochází k žádné bolesti mezi jednotlivými intenzivními záchvaty. Pokud nemoc neléčíme, zkracují se intervaly mezi jednotlivými záchvaty a kloub se deformuje.

Soli kyseliny močové i jiných anorganických látek z tvrdé vody se usazují ve váčcích vedle kloubů. Způsobují zánět a posléze dochází k deformaci. Podobné usazeniny můžeme najít ve chrupavce, která obaluje každou kost v těle. Jsou charakteristickým příznakem dny.

Nazýváme je dnavé uzly (tophus uraticus).

Na těchto zdravotních poruchách mají často podíl i ledviny. V ledvinách jsou kanálky, které mohou být ucpány solemi kyseliny močové a anorganickými látkami. Soli jsou často z ledvinových kanálků tělem opět absorbovány a potíže se zvětšují. Faktem je, že nejnebezpečnější komplikací při dně je poškození ledvin. dnes dělají vaše bolesti?" A nemocní matce na její otázku vždy smutně odpovídali.

Opět jsem šel za svým dobrotivým, trpělivým strýčkem lékařem a přímo jsem se ho zeptal. „Strýčku“, řekl jsem, „proč trpí tolik lidí touto bolestí?“ Jeho odpověď zněla: „To bych také rád věděl!“

Pak jsem si opět řekl: „Jednoho dne přijdu na to, proč tolik lidí trpí touto chorobou.“

Kulovitý a pánvový kloub závěsný kloub oválný kloub



V kloubech ramen, loktů, zápěstí a prstů na ruce se mohou usazovat anorganické látky ze soli a tvrdé vody a toxické soli kyselin z nesprávné výživy. Jeden nebo několik kloubů je tím postiženo, deformováno nebo zmrzačeno, čímž vznikají bolesti a omezená pohyblivost.

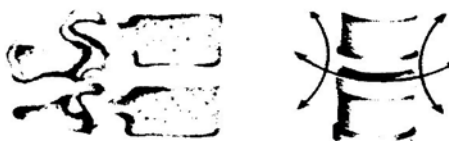
obr.13

Čtyři druhy kloubů

- Kulovité a pánvové klouby – tento druh kloubů se nachází v kyčlích a ramenech a umožňuje největší pohyblivost všech kloubů v těle.



- Páteřní klouby jsou sedlovými klouby, které se mohou pohybovat dopředu, dozadu a do stran.



- Závěsné klouby jsou stavěny jako závěsy. Umožňují pohyby dopředu a zpět, jako např. pokojové dveře. Závěsné klouby jsou v kolenou a prstech.



- Čepové klouby umožňují otáčení kostí v kloubu, podobně jako klíče v zámku.



Loket je kombinací čepového a závěsného kloubu. Díky němu se může jedna z předloketních kostí otáčet kolem druhé kosti.

obr.14

Co můžeme podniknout proti bolestivým a skliučujícím stavům? Nemohu v této knize předepisovat léčebné metody. Knihu jsem nenapsal za účelem léčby, ale proto, aby vás informovala, jaký máte dodržovat nejučinnější zdravotní program, aby se vaše bolesti odstranily přírodní cestou. Pokud vás dna postihne, prvním krokem je **postit se!**

Postěte se minimálně jeden týden. Pijte destilovanou vodu (teplou nebo studenou), smíchanou s čerstvou citrónovou šťávou a podle chuti s 1/4 až 1/2 kávovou lžičkou medu. Pití velkého množství čisté destilované vody pomáhá ledvinám, aby se samy vyčistily, a zabraňuje často vzniku ledvinových kamenů. Po půstu destilovanou vodou se musíte v jídle vystříhat potravin, obsahujících mnoho purinu.

Purin je chemická látka, která je nazývána otcem kyseliny močové. Ten, kdo trpí dnou, by neměl jíst ledvinky, játra a jiné vnitřnosti, sardinky, šproty a masové výtažky. Z jídelníčku by mělo být vyškrtnuto rovněž maso, zejména vepřové, dále ryby, uzeniny, hrách, fazole, čočka, sýr, vejce, mléko a mléčné výrobky.

Ovoce a zelenina - nejlepší dary přírody

Nejlepší ochranu proti nemocem nabízí syrové ovoce a zelenina. Naše strava by se měla skládat asi z 60% ze syrového ovoce a zeleniny. Správně uvařená zelenina, slunečnicová a sezamová semínka by měla pokrýt potřebu bílkovin. Dokonce bychom se měli po dobu nejméně jednoho roku vyvarovat konzumace celozrnného chleba. Pravidelně každý týden by měl být zařazen do našeho programu jeden 24 hodinový postní den s destilovanou vodou.

Artritida a revmatismus

Při používání slov revmatismus a artritida panuje dosti nejasností. Dnes je slovo revmatismus nejčastěji používáno pro označení všech bolestí a potíží v kloubech a jejich okolí. Při přesnějším výkladu tohoto slova zjistíme, že revmatická onemocnění postihují nejen kosti a chrupavky, ale i šlachy a vazivo, které je obklopují nebo spojují.

Běžný je též výraz **burzitida** (zánět mazového váčku šlachy) v případě, že se zánět omezí na **burzu** (váček v podobě polštářku na konci kosti).

V souvislosti s pojmem revmatismus je zajímavé zjištění, že jedna z 20 osob v Americe má revmatické potíže. Pokud víme, je v Evropě výskyt kloubových onemocnění srovnatelný (10 až 15%). Tím se revmatismus řadí mezi hlavní civilizační choroby.

Přibližně polovina těchto lidí má ve skutečnosti artritidu a 10 % z nich je do určité míry tělesně postiženo. Výše uvedená fakta jsou důkazem toho, že artritida - toto slovo znamená přesně zánět kloubů - je právem obávanou nemocí. Podle odhadů existuje více než 50 různých druhů zánětů kloubů. Nejvíce obávaným zánětem je takzvaná revmatická artritida. Dokonce i malé děti mohou trpět touto deformující nemocí.

Ve starých hinduistických rukopisech se uvádí, že správné množství stravy je polovina toho, co můžeme pohodlně sníst.

Revmatická artritida může postihnout různá místa těla, ale klouby jsou jejím hlavním místem výskytu. Zánět v jednom nebo více kloubech se vyznačuje zarudnutím, oteplením a otokem. Jakmile kloub oteče a je bolestivý, můžeme s ním jen těžce pohybovat. Ztížená pohyblivost je způsobena jak chorobou samotnou, tak nedostatkem pohybu. Svaly se scvrkávají, neboť nejsou používány a oběť vypadá tak, jako by měla tlusté a velmi choulostivé klouby a přitom tenké paže a nohy.

Proti revmatické artritidě neexistuje žádný jednoznačně spolehlivý lék. Nemůžeme vám nabídnout ani léčebnou kúru.

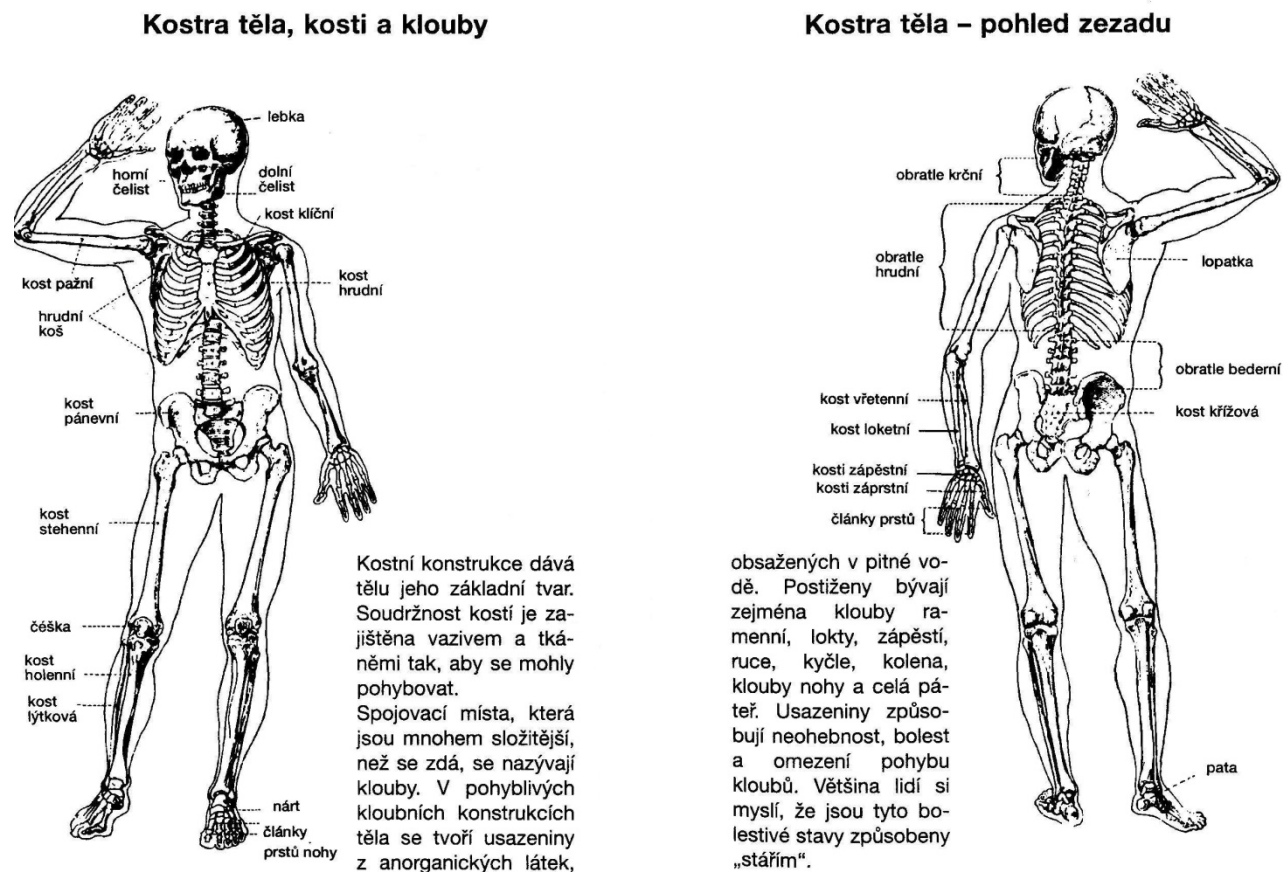
Poradit vám můžeme jen opět v tom, abyste dodržovali zdravotní program. Pouze základní biologické funkce těla mohou přispět k odstranění této choroby.

Držení těla

Vaše svaly potřebují správný a pravidelný pohyb. Pokud nebudete používat všech 600 svalů, tak je ztratíte! Jednoduchá, níže popsaná cvičení nejenže zabraňují svalové atrofii, ale také přispívají k pohyblivosti kloubů. I když vás bude v postižených kloubech při cvičení trochu bolet, musíte se přemoci a cviky provádět do konce. Svaly a klouby postupně povolí a tak uvolní toxické soli, které se rozpustí a mohou být eliminovány vylučovací soustavou. Teplo vám může přinést velkou úlevu od bolestí a otoků. Uvolňuje napětí a zlepšuje tím překrvení svalů a kloubů. Všeobecně se doporučuje použití tepla (teplých koupelí nebo teplých obkladů) před pohybovým cvičením. Pomáhá to uvolnit klouby a svaly, takže trénink může lépe probíhat.

Ve velkých termálních lázních jsme se setkali s řadou revmatiků, kterým přinesla koupel v teplé minerální vodě zázračnou úlevu. Pokud nemůžete absolvovat léčbu v teplých pramenech, tak vám můžeme doporučit koupele ve vodě s hořkou solí (šálek hořké soli nasypete do vany plné horké vody). Postele s prkny pomáhají jako prevence. Na měkké, poddajné matraci se páteř prohýbá. Je dobré spát na posteli bez pérování, tzn. jen na tenké matraci, která leží na dřevěné desce. Je to dobrá metoda k udržení silné

a elastické páteře.



obr.15 Kostra těla, kosti a klouby

Cviky pro správné držení těla, které by zabránily tvoření kulatých zad a ohnutí šíje, jsou velmi důležité. Taková cvičení by měl provádět skutečně každý, i ten, kdo nemá žádné příznaky artritidy. Udržujeme si tím co možná nejdéle mladistvou postavu. Chodte vzpřímeně, stůjte rovně a sedte rovně!

Nechtě pracovat své svaly, abyste zůstali rovní a vzpřímení a dostatečně silní.

Všichni velcí mužové ve světových dějinách měli dobré držení těla!

Také vy toho můžete dosáhnout - tréninkem!

Začněte ještě dnes! Cvičení dělá mistra!

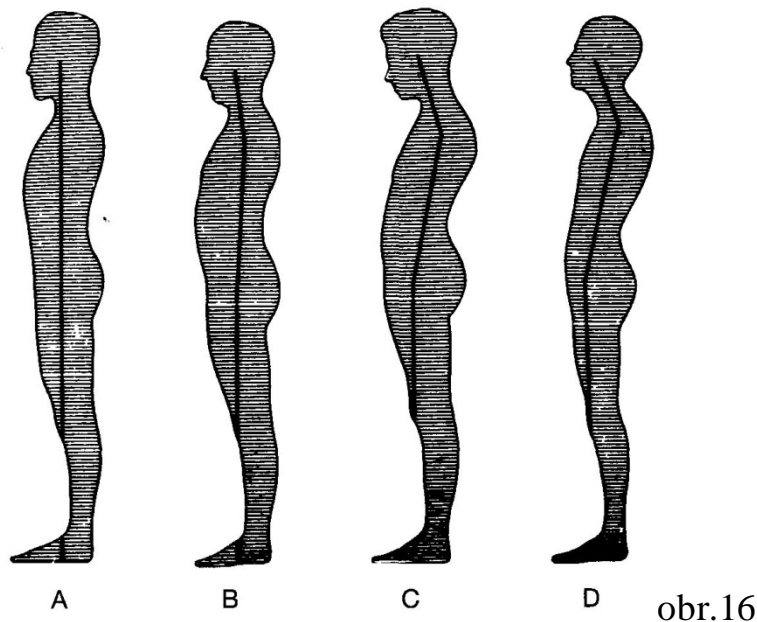
Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že podle mého názoru artritidu vyvolávají tyto faktory:

- tvrdá voda, nasycená anorganickými solemi;
- nevyvážená výživa, čímž se tvoří kyselinové krystaly, které se usazují v kloubech;
- příliš málo tělesného pohybu.

Je to kombinace nepřírodných životních návyků. Každá reakce musí mít příčinu! Vždy existuje příčina nejrůznějších procesů v těle. Nebudeme-li žít podle přírodních zákonů, tak onemocníme. To je jediná příčina téměř všech chorob.

„Zachovat si zdraví je morální a duchovní povinností, neboť zdraví je základem všech sociálních čtností. Nemůžeme být dále užiteční, pokud nám neslouží zdraví.“

Dr. Samuel Johnson

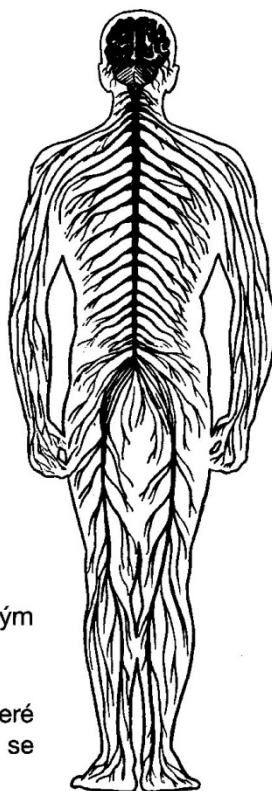


- a) dobré: hlava, trup a stehna v jedné rovině; hrud' vysoko a vypnutá; břicho ploché; zádové křivky normální;
- b) ještě uspokojivé: hlava vzpřímená; břicho mírně zvýrazněné; zvětšená klenba horní části zad;
- c) špatné: unavené držení; hlava skloněná dopředu; břicho vyklenuté; lopatky křídlovitě odstávají;
- d) velmi špatné: hlava špatně vysunutá dopředu; velmi výrazná klenba horní části ramen; břicho vystrčené; hrud' vpadlá;

Nenechte svůj mozek „zkamenět“!

Náš soused je 65 let starý! Říkáme 65 let starý, nikoliv 65 let mladý. Za několik měsíců se bude muset vzdát svého místa vedoucího oddělení v jedné velké firmě. Bude penzionován. Proč požaduje většina firem, aby všichni její zaměstnanci šli v 60 nebo 65 letech do důchodu? V mnohých evropských státech dochází při dosažení věku 65 let k nucenému penzionování. Důvodem je skutečnost, že většina lidí trpí v 65 letech kornatěním mozkových tepen.

Mozek se začíná méně prokrvovat a nedostává již tolik životně důležitého kyslíku, který by ho dělal bystrým, tvůrčím, bdělým a pozitivně naladěným. Uvědomte si, že mnohé cévy, které zásobují mozek, jsou tenké jako vlasy. Dlouholeté pití vody, obsahující minerální látky a konzumace nevyvážené stravy s množstvím kuchyňské soli, způsobují inkrustace a usazování toxických kyselinových krystalů, což vede ke ztvrdnutí a ucpání tepen. Tepny, žíly a vlasečnice však musí zásobovat okysličenou krví mozek.



Nervový systém je zpravodajským systémem těla.

Skládá se z mozku a nervů, které procházejí celým tělem. Nervy se podstatně liší svým průměrem.

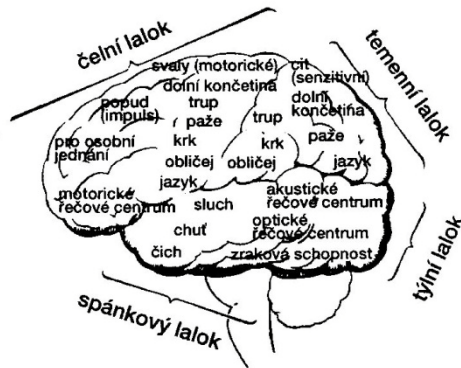
Mezi fyzickou a psychickou svěžestí existuje přímá souvislost. Vše se koncentruje do skutečnosti, že musíme mít zdravého ducha ve zdravém těle. Lidé si staví ve svých krevních cévách, zásobujících mozek, „kamenné“ útvary stejným způsobem, jako se vytvářejí velké krápníkové útvary z vápníku v krápníkových jeskyních kapka po kapce. Mohli bychom v nich pozorovat impozantní sloupy stalaktitů a stalagmitů, které se po kapkách vytvořily z anorganické vody. Mozek se nezmění za několik let najednou v „kámen“, ale v důsledku pití minerální vody a konzumace mrtvé stravy se v něm formují rok po roce „kamenné“ útvary.

Patříte již do „starého železa“?

Velké firmy a úřady neakceptují žádosti o místo těch uchazečů kteří jsou starší než 50 let. Firmám je z praktické zkušenosti známo, že u lidí starších 50 let dochází ke značnému zhoršení stavu mozku. Vše můžeme odvodit z jednoduché fyziky. V našem těle máme tenké cévy, které vedou k mozku. Druh a způsob jídla a pití průměrného člověka jsou příčinami degenerativních procesů v tepnách a mozku samotném. Čím déle normální člověk žije, tím větší jsou degenerativní jevy v mozku. Mnoho starších spoluobčanů přiznává, že jejich mozkové schopnosti ochabují, zhoršuje se jejich paměť, takže si již nemohou vzpomenout na jména a události. Zkornatělý mozek není schopný být v čilém a bystrém stavu. Pokud se tento stav dále zhoršuje, mluvíme o senilitě. Časem mozek tak ztvrdne, až nastane okamžik, kdy již přestává fungovat paměť. Toto období nazýváme životem v nejhlubší senilitě. Nebo není to snad smrt za živa?

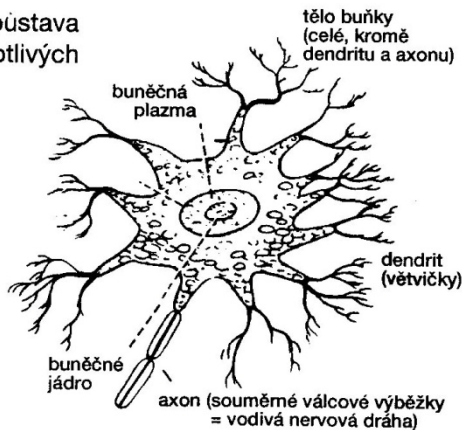
Kontrolní obvody v mozku

Všechno, co děláte, ať je to pozorování, naslouchání, mluvení nebo pohyb, je kontrolováno určitou částí vašeho mozku.



Stavba buňky

Celá nervová soustava je složena z jednotlivých buněk, které se nazývají neurony. Každý neuron má tři základní části, jak ukazuje dolní obrázek: tělo buňky, dendrity a axony.



Jak funguje mozek

Přemýšleli jste někdy o tom, proč jste schopni myslet? V ochranném obalu kostěné lebeční dutiny je uložena hmota, kterou nazýváme „šedá mozková hmota“. Mozková hmota je tkáň, sestávající z milionů nervových buněk, které jsou navzájem propojené a umožňují fungování zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu. Tím si uvědomujeme své bytí na zemi.

Začne-li u průměrného člověka pomalu kornatět mozek, dochází k postupné ztrátě schopnosti dobrého myšlení. Zrak se stále více zhoršuje, vytváří se šedý zákal, což je ve skutečnosti způsobeno těž „zkamenělými“ usazeninami. Sluch ochabuje, neboť tepny, vedoucí k uším, se zužují v důsledku usazenin z anorganických látek. Jsou to všechno degenerativní onemocnění. Za příčinu tohoto zhoršeného stavu je označováno stáří, nikoliv způsob dosavadního života. Šedá hmota našeho mozku musí neustále dostávat okysličenou krev, nebo jinak degeneruje. Všechny živé tělní buňky potřebují velké množství kyslíku, aby mohly přežít. Senilita je de facto nedostatkem kyslíku v mozku. Pomocí „šedé hmoty“ můžeme myslet, poznávat, máme paměť, schopnost úsudku a sflu věřit. Název „šedá hmota“ vznikl díky převážně růžovošedé barvě mozku, i když má i bílou část. Naše chování a pocity jsou kontrolovány touto tkáňovou hmotou.

Dnes víme, že vyměšování endokrinních žláz rovněž vstupuje do toku informací, které jdou do mozkových buněk.

Mozek je neuvěřitelně komplikovaný elektrochemický *orgán*.

Je tak variabilní, jako jsou otisky prstů u člověka.

Je to zázrak života - zázrak, který nám přináší radosti a starosti, filozofování a porozumění, schopnost úsudku, sílu vůle a možnost citu. Filozofové označili mozek za „nepřemožitelného ducha člověka“. Když vezmeme v úvahu, co bylo lidskými mozky v průběhu staletí vymyšleno, můžeme označit adjektivum „nepřemožitelný“ téměř za správné.

Chce-li člověk duševně pracovat, musí být střídmy v jídle.

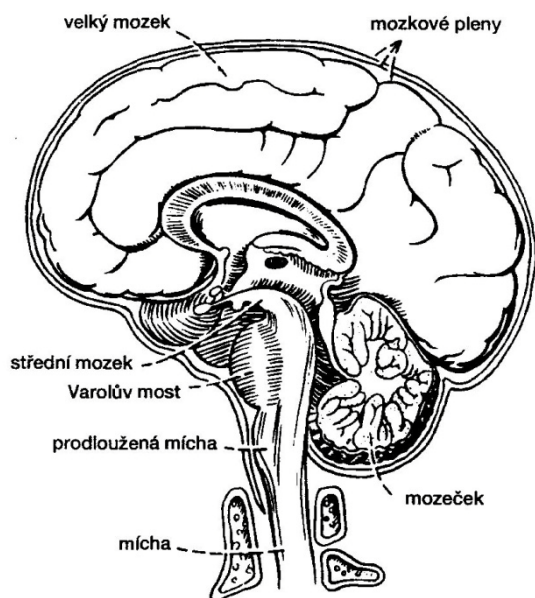
Beecher

Mozek potřebuje velmi dobrou výživu

Mozek musí *být* dobře vyživován, aby mohl správně fungovat. *Žádná* jiná část těla nereaguje rychleji na špatnou výživu, než mozek. Jakou stravu tedy potřebuje tento obdivuhodný aparát?

Potřebuje potraviny, bohaté na enzymy. Výbornou výživou jsou syrové ovoce a syrová zelenina a čerstvé šťávy z nich. Sójové boby, které jsou výjimečně bohaté na lecitin, bychom měli jíst několikrát týdně.

Lecitin (v prášku, v tekuté formě, v podobě kapslí, tablet nebo granulí) můžeme koupit v obchodech s biologickými potravinami. Zdravou výživou pro mozek jsou též slunečnicová, sezamová a dýňová semena.



obr19

Minerály organického původu jsou životně důležité

Mozek potřebuje fosfor. Organický fosfor nalezneme ve všech luštěninách, např. bobech obecných (velkých bobech), bílých fazolích a čočce. Dalšími zdroji fosforu jsou celozrnné obiloviny, přírodní rýže, mandle, burské oříšky a vlašské ořechy. Libové maso, bílek a přírodní, chemicky neupravený sýr obsahují rovněž fosfor.

Organické minerály jsou potřebné pro udržení silného, mladistvého a zdravého těla. Jsou základními faktory při trávení a asimilaci a důležitými složkami trávicích šťáv, kdy regulují osmotickou výměnu mezi krví, mizou a buňkami tkání.

Krátce řečeno, organické minerály jsou nepostradatelné pro bezvadné fyziologické fungování všech tělních žláz.

Organické minerály vytvářejí člověka

Podle vědeckých předpokladů se normální člověk, vážící 75 kg, skládá z těchto prvků:

20 kg kyslík	100 g síra
16 kg uhlík	85 g draslík
6,2 kg vodík	70 g sodík
1,4 kg dusík	55 g fluor
1,5 kg vápník	40 g hořčík
2,1 kg fosfor	7 g křemík
100 g chloridy	5 g železo

Člověka o váze 75 kilogramů tvoří:

voda	47 kg
bílkoviny	12 kg
tuky	11 kg
solí	3,5 kg
cukry	1,5 kg vitamíny

Stopové prvky

Tělo obsahuje rovněž stopy těchto důležitých prvků:

mangan, zinek,
hliník, lithium,
jód, kobalt,
měď, helium,
olovo, neon atd.

Z čeho se skládá člověk?

Podle knihy B. A. Howarda „Správné studium člověka“ lidské tělo obsahuje:

- tolik vody, že by zaplnila 401 litrový sud;
- tolik tuku, že by se z něho vyrobilo 7 bloků mýdla;
- tolik uhlíku, že by se z něj vyrobilo 9000 tuhových náplní do tužek;
- tolik fosforu, že by vystačil na 2200 hlaviček zápalek;
- tolik železa, že by se z něj vyrobil jeden středně velký hřebík;
- tolik vápna, že by vystačilo na vybílení jednoho kurníku pro slepice;
- mikroskopická množství stopových prvků, jako je např. kobalt, jód,

zinek, měď, molybden, titan, beryllium atd.

Vezmeme-li všechny tyto ingredience a zkombinujeme-li je ve správném množství, je výsledek na pohled patrný - člověk!

Mějte na mysli, že všechno jsou organické a nikoliv anorganické látky, minerály a sloučeniny kovů. Existuje jasná hranice mezi oběma názvy, i když je chemická analýza stejná, ať probíhá ve vzduchu, na zemi, v rostlinách nebo zvířatech. Vzduch a půda jsou ožívány jedinečně životním procesem rostlin. Vitalitou se odlišuje např. atom *železa* v červených krvinkách od atomu nebo sloučenin anorganického *železa*. Roky můžete cucat železné, hřebíky, a přece z nich nikdy nezískáte organické *železo* k obohacení krve. Když budete naproti tomu jíst ostružiny, získáte z nich organicky vázané *železo*, které může vaše krev použít.

Uspořádání atomů v molekule *železa* je stejné jak v železném hřebíku, tak v ostružinách. Ostružiny však obsahují *železo* organické. Jedině živá rostlina přemění zázračnou schopností fotosyntézy netečné anorganické látky v látky organické. Ty pak může člověk použít, aby se udržel při životě. Někdy bývají minerální látky v těle označovány za „minerální soli“. Tato mylná terminologie svedla veřejnost k chybnému názoru, že se výraz „sůl“ vztahuje na běžnou kuchyňskou a stolní sůl. Stolní sůl je sloučenina chlóru a sodíku. Většinou lidí je mylně považována za nejdůležitější „koření“ téměř všech jídel. Musíme mít neustále na zřeteli, že k podstatné změně u všech minerálních látek dochází v okamžiku, kdy vstupují do rostlinné struktury. V ostatních případech znamená chemická analýza nebo chemické dělení minerálních látek zničení živé tkáně. Chemik najde v minerálních látkách „popela“ zaručeně stejné vlastnosti jako v minerálních látkách z půdy. Avšak subtilní, rozumem nepostižitelná síla - životní energie - mu unikne. Ta nemůže být izolována laboratorními postupy, jako jsou např. kondenzace nebo extrakce.

Potraviny, bohaté na organické látky

a) oves b) pšenice c) ječmen d) kukuřice

Musíme se naučit poznávat, že minerální prvky našeho těla jsou skutečně „organické“ - integrované části živého těla a že podléhají stejné podstatné změně, životu a smrti, jako celý organismus.

Organický vápník kostry, organický sodík a draslík, které se nacházejí v krevním séru - všechny tyto prvky se staly organickými a mají určitou životnost, během které mají plnit důležité funkce. Dříve nebo později ztratí molekuly své elektromagnetické napětí v závislosti na stupni své fyziologické aktivity. Vyjádřeno jinými slovy, splnily svůj účel a musí být nahrazeny čerstvými minerálními látkami. To je důvod, proč by se 60-70 % naší stravy mělo skládat z čerstvého a syrového ovoce a zeleniny. Jsou to totiž největší dodavatelé rozumem nepostižitelné síly - životní energie!

Alkalické a zásadotvorné látky

Jsou to eliminátory jedovatých odpadních zplodin chránící naše tělo. Mezi alkalické prvky, které jsou tak důležité pro průběh fyziologických funkcí v těle, patří *železo*,

spídk, vápník, hořčík, draslík a mangan. Podílí se podstatnou měrou na tvorbě trávicích šťáv a sekretů endogenních žláz, které pravděpodobně řídí všechny důležité procesy v těle. Železo je důležité pro tvorbu červených krvinek a je oky-sličovadlem systému. Vylučování oxidu uhličitého závisí především na organickém sodíku, který je hlavní součástí krve a lymfy. Vápník v kombinaci s hořčíkem, fosforem a křemíkem tvoří více jak polovinu kostní struktury. Slouží také jako prostředek k neutralizaci a eliminaci toxických kyselin.

Nikdy nezapomínejme, že hovoříme-li o těchto látkách v „chemické laboratoři“ lidského těla, máme na mysli látky organické.

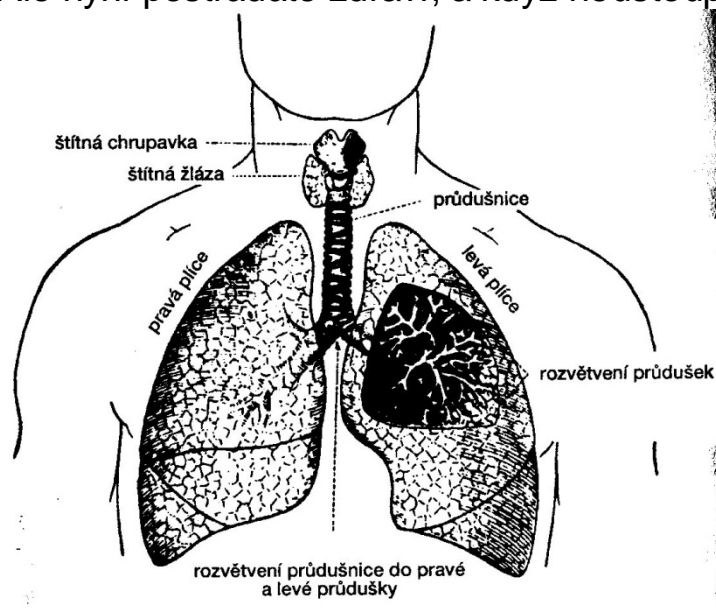
Zdraví člověka je spojením dokonalých pochodů lidského těla, duševní energie a morální síly.

T. L. Nichols, M. D.

Dolní cesty dýchací

Zde se usazují anorganické látky a toxické soli kyselin a blokují proudění životně důležitého kyslíku. Tím mohou být vyvolány vážné poruchy v dýchací soustavě.

Jednou doporučil lékař své pacientce, aby přestala pít čaj a kávu. „Oh, obojí budu ale velmi postrádat!“ zvolala. Její lékař odpověděl: „Pravděpodobně ano! Ale nyní postrádáte zdraví, a když neustoupíte, budete brzy postrádat všechno!“



obr.21

Železo - nositel kyslíku v krvi

Organické železo je nepostradatelné pro tvorbu chlorofylu a hemoglobinu. Díky své chemické příbuznosti s kyslíkem hraje železo důležitou úlohu v organickém světě a má velmi úzkou spojitost se základními procesy při látkové přeměně - metabolismu.

Rostlina nebo strom přijímají anorganické železo z půdy a přenáší je do listů. Tam se účastní na tvorbě chlorofylových zrníček, zeleného přírodního barviva. Obsah organického železa a chlorofylu se mění v různých částech rostliny. Například vnější zelené listy zelí obsahují čtyřikrát více železa než vnitřní světlejší listy.

Jak vykonávají rostliny svoji práci

Aby mohl každý organismus provádět životně nezbytné pochody, je vnitřně uspořádán tak, aby mohl využít látek, nacházejících se v jeho okolí.

Rostliny využívají za tímto účelem své kořeny, stonky a listy. Kořeny upevňují rostliny v půdě a přijímají vodu a minerální látky. Listy jsou bohaté na chlorofyl, a proto jsou schopné provádět fotosyntézu. Zpracovávají vodu, přiváděnou kořeny, a s využitím oxidu uhličitého ze vzduchu vyrábějí jednoduchý cukr, organickou potravu pro rostlinu. Stonky jsou spojovacím článkem, kterým je vedena voda od kořenů k listům a který zajišťuje rostlině nejvýhodnější polohu s dostatkem světla. Kmeny, větve, stonky a lodyhy rozvádějí cukr z listů na všechna místa rostliny nebo stromu, kde je potřebný nebo kde se ukládá (např. v plodech).

Železo je důležité v těle rostlin, zvířat a lidí

1. Pro tvorbu chlorofylu v zelených listech rostlin a hemoglobinu v červených krvinkách.
2. Pro odběr oxidu uhličitého a dusíku ze vzduchu k syntéze v organickou látku pomocí chlorofylu a slunečního světla.
3. K dýchání člověka a zvířat. Hemoglobin roznáší kyslík do všech částí těla a zásobuje vlásečnicemi každou jednotlivou buňku. Uhlík ze strávené potravy, který je uskladněn v tkáňových buňkách, tam oxiduje a přeměňuje se v kyselinu uhličitou. Ta se v krvi slučuje s alkalickými prvky a je vylučována plicemi.
4. K magnetizování krevního toku a vytvoření elektromagnetického indukčního proudu v nervech. Ty procházejí stěnami tepen a žil a pomáhají vybudovat tkáň a vyživovat ji.

Celkové množství železa v lidském těle je poměrně malé. Pohybuje se kolem 6 g za normálních podmínek. Z toho jsou asi 3 g obsaženy v krvi, zbytek je rozdělen v kostní dřeni, játrech a slezině. Železo je neaktivnějším prvkem v lidském organismu, a proto musí být obnovováno častěji než vápník a draslík v kostech a tkáních. Množství krve normálního dospělého člověka činí zhruba 6 litrů (7,5 % tělesné váhy).

Při každém tepu je napumpováno asi 70-100 mililitrů krve ze srdce do hlavní tepny aorty. Během půl minuty je celkové množství krve přečerpáno ze srdce přes tepny a vlásečnice do celého těla. Tak obíhají 3 gramy železa srdcem a plicemi 120krát za hodinu nebo 2880krát za den. Z tohoto důvodu je bezpodmínečně nutné denně zásobovat tělo organickým železem, obsaženým v naší potravě.

Nejlepším zdrojem organického železa je **zelenolistá zelenina**, např. řeřicha potoční, syrový špenát, syrová petržel, růžičková kapusta, mangold, pampeliškové listy, kapusta, zelí, česnek, hlávkový salát, avokádo, křen, artyčoky, chřest, mrkev, rajčata, zelená hořčice, kukuřice, šťovík, černý kořen, dýně, obilí.

Na **slunci usušené plody** v přírodním stavu mají rovněž vysoký obsah železa. První místo zauímají meruňky, dále následují černé fíky, švestky, broskve, datle a rozinky. Mnoho dalších potravin obsahuje organické železo, např. melasa, syrové pšeničné klíčky, sójové boby, sezamová, dýňová a slunečnicová semínka, pивní kvasnice, ječmen,

sušené fazole všeho druhu, bob obecný, bílé fazole, čočka, syrové oříšky, mandle, přírodní rýže, sušený hrách, žito, kukuřičné vločky a proso.

Mnoho čerstvého ovoce má vysoký obsah *železa*. Tabulku vedou ostružiny, následuje hroznové víno, třešně (také šťávy z těchto plodů), dále pomeranče, broskve, hrušky, jahody, borůvky, angrešt a maliny.

Všechny tyto potraviny mají větší obsah železa, pokud rostou na přírodně hnojené půdě (bez umělých hnojiv) a nejsou ošetřovány jedovatými postřiky.

Ještě jednou chci zdůraznit, že lidské tělo potřebuje **železo organicky vázané**, nikoliv anorganické.

Často můžeme slyšet, že některá studna nebo voda prý obsahuje velké množství *železa*. Ano, jistě se tam vyskytuje anorganické železo. Tělo ale nemůže anorganické železo spotřebovat, naopak je pro něj dokonce škodlivé a nebezpečné. Může způsobit vznik nejrůznějších kamenů v životně důležitých orgánech, zvápenatění kloubů a ucpaní krevních cév.

Znovu vás varuji:

Nedovolte anorganickým látkám vstup do našeho těla!

Každý prvek je důležitý

Tělo obsahuje 19 důležitých chemických prvků, které získává z potravy. Vápník, fosfor a hořčík jsou nezbytně nutné pro růst a zachování pevných kostí. Draslík, sodík a chlor určují skladbu tělních tekutin a udržují jejich stabilitu. Vápník, fosfor a síra jsou důležitými složkami všech tělních buněk, ze kterých jsou tvořeny orgány a tkáně. Hořčík, železo a fosfor jsou části enzymových systémů, které se zabývají uvolňováním energie z potravy. Jod je důležitý pro štítnou žlázu, která kontroluje růst a spotřebu energie. Měď a železo jsou potřebné pro tvorbu červených krvinek. Dalšími prvky, např. síry a kobaltu, využívá tělo k syntéze některých vitamínů. Zinek je nepostradatelnou součástí molekuly inzulinu. Každý prvek přispívá svým dílem k vitalitě, která je pozitivním důkazem zdraví.

Sodík je silné rozpouštědlo

Organický sodík je silné chemické rozpouštědlo a neutralizující látka pro toxické odpadní produkty. Naproti tomu kuchyňská nebo stolní sůl (anorganický chlorid sodný) je nejen nepotřebná, ale i škodlivá pro „chemickou laboratoř“ těla.

V lidském a zvířecím organismu plní organický sodík řadu důležitých úkolů. Ve spojení s chlorem tvoří sloučeninu, která je hlavní součástí krve i lymfy. Pro přenos elektrického indukčního proudu, který je v nervech vyvoláván železem, obsaženým v krvi, je slaná tekutina nezbytná. Normální krevní sérum obsahuje pro tento účel poměrně velké množství organického chloridu sodného, který podporuje tvorbu a vedení elektrického proudu.

Kromě toho hraje organický chlorid sodný důležitou roli při tvorbě slin, trávicích šťáv ve slinivce břišní a ve žlučníku. Zejména ve žlučníku se zřetelně projevují rozpouštěcí a redukční vlastnosti sodíku při emulgaci a zmýdelnění tuků.

Organický sodík je potřebný při rozkládání tuků. Přispívá k udržování hladiny cholesterolu na normálním stavu od 150 do 180. Sodík je důležitým pomocníkem při vylučování oxidu uhličitého z těla.

Ale znovu vám chceme připomenout, že pro vaše tělo má význam jen živý, organický sodík, který získáte ve vázaném stavu z čerstvé zeleniny a mnoha ovocných plodů.

Červená řepa prodlužuje život

Syrová červená řepa a celer mají nejvyšší obsah organického sodíku. Konzumujeme je denně v podobě salátů, šťáv nebo vařené zeleniny. Několikrát týdně si vaříme boršč - polévku z červené řepy. Recept na tuto polévku najdete na straně 112. Doufáme, že vám bude chutnat.

Jako vědec a odborník v oblasti výživy jsem se vždy zajímal o Rusy, kteří se dožili vysokého věku. Podnikl jsem četné expedice do Ruska a setkal jsem se tam s lidmi, kteří žili obdivuhodně dlouho, někteří dosáhli věku 164 let i více.

Zjistil jsem, že mnozí z nich pili jen dešťovou a sněhovou vodu. Tím zredukovali riziko kornatění tepen. Dozvěděl jsem se, že červená řepa byla důležitou potravinou v jejich denním jídelníčku. Z průzračně čistých řek získávali řeřichu, kterou míchali se syrovou nastrouhanou červenou řepou. Mnozí z těchto Rusů nikdy neochutnali normální stolní sůl. Jejich cévy byly měkké, poddajné a elastické, bez anorganických usazenin.

Polévka z červené řepy podle Bragga:

Suroviny:

1 malá cibule, nasekaná

3 šálky syrové červené řepy, nakrájené na nudličky

1 šálek syrové mrkve, nakrájené na nudličky

1 šálek celeru, nakrájeného na kostičky

2 brambory, nakrájené na kostičky, ve slupce 2 stroužky česneku, jemně posekané

2 šálky listové kapusty nebo zelí, nakrájené na nudličky

3 čerstvá rajčata nebo šálek naložených, neslaných rajčat 1 kávová lžička citrónové šťávy nebo jablečného octa 1/2 kávové lžičky mořských řas jako koření

1 polévková lžíce rostlinného oleje (např. sójového, olivového nebo slunečnicového) 1/2 šálku kyselé smetany (jako ozdoba)

Postup přípravy:

Rozkrájenou cibuli podusíme asi 3 minuty na oleji do zlatova, přidáme 1 1/2 litru destilované vody a zeleninu; 15-20 minut lehce povaříme, až je zelenina měkká.

Ochutíme pomerančovou šťávou nebo jablečným octem. Nakonec ozdobíme kyselou smetanou a podáváme!

Je to skvělá organická sodíková polévka a je podobná ruskému boršču.

Sůl zabíjí pomalu, ale jistě

Normální kuchyňská nebo stolní sůl (anorganický chlorid sodný) je nejen zbytečná, ale pro lidské tělo i škodlivá. Nachází se, stejně jako ostatní anorganické látky, všude v pitné vodě s výjimkou destilované vody. Sůl může neblaze přispívat k tvorbě kamenů v těle a tvořit usazeniny v tepnách, žilách a vlasečnicích. Sůl může způsobit nahromadění vody v tělní tkáni, která pak vypadá houbovitě a nabobtnale. Náruživí

konzumenti soli mívají zpravidla příliš vysoký tlak. Podle lékařských statistik trpí vysokým tlakem ve světovém měřítku nejvíce Japonci. Jsou známi jako největší spotřebitelé kuchyňské soli na světě. Můj dědeček, kterého postihl těžký záchvat mrtvice v mé přítomnosti u stolu během oběda, byl velký konzument soli. Všechno, co jedl, vydatně solil. Bylo jedno, zda šlo o rajčata, melouny, celer nebo ředkvičky. Chutnaly mu všechny slané potraviny, jako např. šunka, slanina, párky, slaný popcorn, preclíky a slané oříšky.

Konzumace velkého množství soli a slané potrawy u něho vyvolávala přirozeně pocit žízně. Pozoroval jsem, že dědeček při obědě vypije dva džbány vody. Jedl tudíž sůl a slanou stravu a všechno zapíjel tvrdou studniční vodou, která byla plná anorganických látek. Žádný div, že jeho cévy zkornatěly.

Jak jsem již výše uvedl, anorganická sůl nemůže být začleněna do látkové výměny, a když je konzumována ve velkých množstvích, ani nemůže být tělem úplně vyloučena. Usazuje se proto v tělních tkáních. Velká žízeň po požití slaných jídel je znamením toho, že se tělo snaží sůl rozpustit. A tak jsou tkané a důležité orgány zaplaveny vodou. V důsledku toho dochází k závažným poruchám, nakonec i k zástavě srdeční činnosti. Ztvrdlé cévy a tkáně plus nahromaděná voda nedovolí srdci, aby dále správně fungovalo.

Nadváha, otylost, vodnatelnost a otoky

Dříve než dojde k zástavě srdeční činnosti, musí horlivý jedlík soli překonat mnohé nesnáze. Nejrozšířenějšími potížemi jsou nadváha a otylost. Podle statistik trpí 65% Američanů a téměř stejný počet Evropanů nadváhou - ne každá nadváha znamená nadbytek tuku v těle. V mnoha případech je nadváha způsobena zadržováním vody v tkáních. Tento problém nadváhy bude aktuální tak dlouho, dokud budou lidé používat při jídle slánku a budou bez zábran pojídat slané rybí konzervy, slané máslo, slaninu, slanou šunku, slané zeleninové konzervy, slaný sýr, slaný popcorn a slané oříšky. Slaná potrava, stejně jako tvrdá voda, poškozují tepny, žfly a vlasečnice. Rovněž ledviny trpí přisunem slané stravy. Jsou oslabeny a nejsou schopny tak velké množství soli vylučovat. Sůl se tedy vrací do tkání, kde zůstane rozpuštěna ve vodě. Takový stav způsobuje vodnatelnost, která je doprovázena těžkými poruchami ledvin i jater.

Pokud vážíte o 10-15 liber více, než by měla být vaše normální váha, jde o nadváhu. Vážíte-li ještě více, jste otlilí. Vodnatelnost a otoky signalizují, že je ve vašich tkáních nahromaděna nadbytečná tekutina, která tyto otoky způsobuje. Jestliže váš obličej, šíje, tělo a klouby na nohou otečou, je to znamení, že vaše srdce přestává správně fungovat. Vodnatelnost je častou nemocí v civilizovaných zemích. Všimněte si někdy kloubů na nohou u některých lidí. Zjistíte, že jsou mnohdy silně oteklé.

Často musí *být* klouby na nohou obvázány, aby postižená osoba mohla vůbec vstát. Vodnatelnost přechází postupně do chronického stadia a poškozují krevní oběh do té míry, že se vytváří sněť (gangréna). Většinou je pak nutná amputace končetiny.

V lidském těle neexistují jiné orgány, o které by bylo pečováno tak špatně, jako jsou játra a ledviny. Jedná se o obrovské množství vody nasycené anorganickými látkami, kterou se pokouší tyto orgány neutralizovat.

Ale nejde jen o pitnou vodu, nýbrž i o vodu smíchanou s kávou, čajem, alkoholem, colou a limonádou, dále o kečup, hořčici a jiné pochutiny s vysokou koncentrací soli.

Jak hroznou lopotu musí ubohé ledviny a játra překonat. Není divu, že většina lidí předčasně onemocní a zemře! Člověk neumírá: zabíjí se sám špatným, neuváženým způsobem života!

Nesprávné informace o soli

Používání normální stolní soli je jednou z nejrozšířenějších, škodlivých zvyklostí lidstva. Spotřeba soli činí v USA a Německu asi 100 liber na jednoho obyvatele a stále stoupá. V reklamách dodavatelé soli dokonce uvádějí, že máme konzumovat sůl, obohacenou jodem, abychom zabránili tvorbě strumy.

Chlorid sodný neboli kuchyňská sůl je anorganická substance, která vyvolala již před mnoha a mnoha lety řadu mylných dohadů, zejména co se týče nutnosti jejího použití jako přísady v naší potravě.

Neustále se setkáváme s mylnými a zavádějícími tvrzeními, že například:

- „Sůl je jediná substance, kterou z nerostné říše přijímáme přímo do našeho těla.“
- „Potřeba soli je instinktem všech lidí a téměř všech savců.“
- „Kuchyňská sůl je jedna z nejdůležitějších minerálních součástí těla.“
- „Když se za horkého počasí zpotíme, ztrácíme ze svého těla sůl. Měli bychom ji proto opět konzumovat, abychom vyrovnali její úbytek! Jinak budeme nemocní a slabí a budeme trpět extrémní vyčerpaností.“
- „Pokud je zvířeti zcela odepřena sůl, umírá v důsledku jejího nedostatku.“
- „Bez soli bychom zemřeli.“

Všechna tato tvrzení a mnoho podobných neodpovídají vůbec pravdě.

Proč by měl být chlorid sodný nějakou výjimkou oproti ostatním minerálním látkám?

Lidé používají sůl v potravinách po tisíciletí, ale ne proto, že by ji lidské tělo potřebovalo.

Sůl byla prvním konzervačním prostředkem, který lidstvo objevilo. Dodnes se používá ke konzervaci téměř všech potravin, hlavně masa a sýra.

Sůl najdeme v konzervách s kojeneckou výživou, polévkových, zeleninových, masových a rybích konzervách, obilných vločkách, ve všech průmyslově vyrobených druhích chleba a ostatním pečivu. Je skutečně velmi obtížné najít v obchodě potraviny, které by neobsahovaly sůl. Dokonce v dnešní moderní době ledniček a mrazniček a jiných zázračných mechanických přístrojů lidé nepřekročili práh primitivního používání soli k udržení trvanlivosti potravin - a tím si zkracují život. Návyk konzumace soli není založen na instinktu. Je uměle získaný, stejně jako ostatní zdraví ničící, život zkracující a nehygienické zvyklosti. Chuť nebo touha po soli jsou uměle vypěstované, neboť sůl ochromuje v ústech všech 260 chuťových pohárků. Sůl tak vyvolává svoji nepřírozenou potřebu tím, že umrtvuje určité varovné signály těla.

Pokud si svoji stravu pečlivě vybíráme, sůl vůbec nepotřebujeme.

Zastánci soli poukazují na zvířata, která putují často kilometry daleko za takzvanými „Úzy“. Studoval jsem přírodní „lizey“ a při pečlivém zkoumání jsem našel v krmivu pro zvířata velmi malé množství, pokud vůbec nějaké, anorganického sodíku. Zvířata, stejně

jako lidé, potřebují organicky vázaný sodík. Pokud je dobytek krměn zelenou pící, která vyrostla na půdě chudé na minerální prvky, konkrétně na sodík, tak se bude pokoušet vyrovnat tento nedostatek u umělého anorganického „lizu“.

Půdu, chudou na minerální látky, najdeme na svazích kopců, kde déšť vyplavuje rozpustné části půdy a svádí je do údolí. Stejně jako u lidí mohou být i u zvířat chuťové pohárky ochablé, ochromené. Často jsou umístovány na pastvinách bloky soli. Dobytek je olizuje a má pak žízeň, takže vypije velké množství vody. Výsledkem je, stejně jako u člověka, nahromadění vody v tkáni. Tím dosáhne chovatel dobytka váhového efektu, který mu přijde vhod při prodeji zvířete na trhu. Pamatujte si, že jíte-li maso z velkochovu, může již obsahovat sůl. Nedělejte je horším ještě dalším solením. Čerstvé ovoce a zelenina pomáhají vaše tělo lépe zásobovat potřebným organickým sodíkem. Zároveň s těmito potravinami dodáte vašemu tělu čistou destilovanou vodu. Nenajdete čistější nápoj, než je nefalšovaná, čerstvá ovocná a zeleninová šťáva a destilovaná voda.

Voda, obsahující anorganické látky, způsobuje „zkamenění“ lidí

Když jsem byl ještě malý chlapec, brával mne otec spolu s ostatními dětmi z našeho domu ve Virginii do cirkusu Barnum do Washingtonu. Pro farmářského chlapce to byl tehdy velký zážitek.

Po velkolepé cirkusové podívané v obrovském stanu jsme navštívili „vedlejší stan“, kde byla vystavena všelijaká monstra. Byli tam tlustí muži a ženy o váze až 600 liber, dále trpaslíci, obři, dáma s knírem, opičí muž a další. Ale pro mne nejvíce fascinující obludou byla „zkamenělá“ žena. Ležela na posteli a mohly se do ní skutečně zatloukat hroty a hřebíky. Byla tak plná artritidy a kyselinových krystalů, že už neměla v těle vůbec žádný cit. Ležela tam ztuhlá a bezmocná. Mohla pohybovat jen očima. Tato žena trpěla úplnou ztuhlostí kloubů - to znamená, že v jejím těle nebyl jediný kloub, který by byl schopen pohybu. Všechny nervy jejího těla byly ochromené a mrtvé. Průvodce nám řekl, že se tato žena narodila v Hot Springs (horké prameny v Arkansasu). Zkamenělá žena byla pro mne tehdy velkou záhadou. Ale dnes již ne! Voda v Hat Springs je jednou z nejtvrdějších v USA. Znáám její analýzy. Koncentrace uhličitanu vápenatého, draselného a horečnatého byly velmi vysoké. Ubohá žena se stala obětí anorganické vody. Její orgány neměly dost síly, aby anorganické látky vyloučily, takže ty se usazovaly v jejích kloubech.

Byl to přirozeně výjimečný případ. Viděl jsem ale mnoho případů artritidy, kdy nemocní byli zcela zmrzačení a naprosto bezmocní.

V USA žije v současné době přes 20 milionů lidí, kteří mají artritidu od nejlehčího až po nejtěžší stupeň.

Na světě existují tisíce nemocnic, operace jsou prováděny po celých 24 hodin. Mnozí pacienti musí být operováni proto, aby jim mohly být vyjmuty kameny z močového měchýře, ledvin či žlučníku. Budete i vy příště na řadě?

Zbytnění kostí a zvápenatění kloubů

Často musí být lidé operováni, aby jim mohla být odstraněna zbytnění (hypertrofie) kostí a vápenné usazeniny v kloubech. Tyto inkrustace jsou nerozpustnými

usazeninami, které přicházejí do tkáně konzumací vody, která obsahuje anorganické látky. K tomu se řadí soli, kyselina močová a toxické krystaly kyselin z mrtvé, kyselinu obsahující potraviny. Maso, hladká mouka, bflý chléb, káva, čaj, sladké moučníky - všechny tyto potraviny způsobují vysokou tvorbu kyselin v těle. Je to v současné době běžná mrtvá strava většiny lidí. Tato strava plus tvrdá voda jsou hlavními původci mnohých zdravotních potíží, jejichž následkem je zbytnění kostí a ztuhnutí kloubů. Naše potrava musí být vyvážená a musí mít správný poměr kyselinotvorných a zásadotvorných látek.

Za kyselinotvorné potraviny, obsahující škrob a tuk, jsou všeobecně považovány rafinovaný bílý cukr a živočišné proteiny. Naproti tomu ovoce a zelenina jsou (s několika výjimkami) zásadotvorné. Vyvážená strava by se měla skládat asi ze tří pětin ze zásadotvorných a ze dvou pětin z kyselinotvorných potravin.

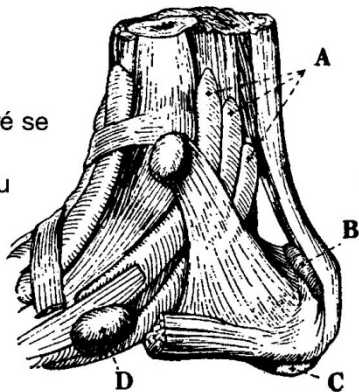
Test zvápenatění

Vyzkoušejte si sami tento test a zjistíte, jak je vaše tělo zvápenatělé!

1. Postavte se zpříma, ruce nechtě viset volně podél těla. Skloňte hlavu až k hrudi a začněte s ní kroužit kolem dokola. Mnoho lidí při tomto pohybu slyší skřípat anorganická zvápenatění. To svědčí o usazeninách nerozpustných minerálních látek a toxických krystalů kyselin v tzv. atlasu, tzn. v páteřním obratli, na kterém spočívá lebka.
2. Vyzkoušejte nyní také klouby vašeho těla. Cítíte strnulost? Jak pohyblivá je vaše páteř? Zvedněte paže nad hlavu, předkloňte se dopředu a kolena mějte napnutá. Můžete se konečky prstů dotýkat podlahy?
3. Jste dostatečně ohební, abyste při napnutých kolenech dosáhli dlaněmi na zem?
4. Postavte se zády ke stěně. Popojděte asi 60 cm dopředu, prohněte pak záda dozadu a „kráčejte“ rukama po stěně dolů. Jak daleko dojdete?
5. Jak vysoko můžete přednožit?
6. Skřípe vám v koleně při jeho ohýbání?
7. Jak pohyblivé jsou vaše nohy?
8. Máte při chůzi pružný krok?
9. Máte pocit lehkosti a pružnosti ve svém těle?
10. Můžete chodit a tančit s puvabem a svižností? Nebo snad chodíte na vápenatých usazeninách, které vám působí bolest?

Nenamlouvejte si, že vaši strnulost přináší stáří! Pro mne je to nesmysl. Správnou péčí a dostatečným pohybem můžete své tělo udržet pružné!

- a) anorganické látky, které se usadily pod šlachami
- b) pod Achillovou šlachou
- c) pod patou
- d) pod nártem

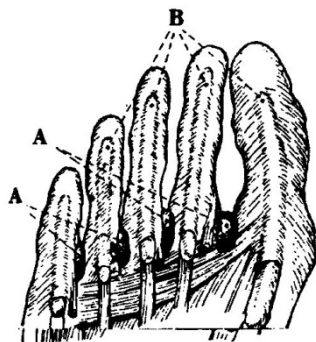


obr.22

Usazeniny anorganických látek a toxických krystalů kyselin v patě nohy způsobují silné bolesti!

Zvápenatělé nehty na nohou a rukou

Anorganické látky, kuchyňská sůl a toxické soli kyselin mohou deformovat nehty na nohou a rukou. Viděl jsem prsty na nohou a rukou, které byly znetvořeny zvápenatělými klouby a nehty. Velké, tlusté nehty na nohou byly jako z cementu. Nedaly se již ostříhat nůžkami, ani kleštěmi. Musely se pilovat hrubým pilníkem. Zdeformovaly nohy, bolestivě znepríjemnily chůzi a byl na ně ošklivý pohled.



Anorganické usazeniny se mohou vytvořit mezi kostmi prstů u nohy a způsobit tím neohebnost nohou.

obr.22

Špatné držení těla, způsobené anorganickými usazeninami

Anorganické látky a toxické soli kyselin jsou hlavní příčinou špatného držení těla, které může vyvolat všechny druhy poruch tím, že dojde k posunu důležitých orgánů v těle.

Dále mohou být některé svaly přetížené, zatímco jiné jsou oslabené.

Krevní oběh, dýchání a vylučování mohou být poškozeny.

Postavte se někdy na roh živé ulice a pozorujte chůzi lidí, kteří vás míjejí. Na některé je vskutku smutný pohled!

Uvidíte jedince, jejichž nohy trpí anorganickým zvápenatěním do té míry, že jsou jednoduše zvedány nahoru a dolů. Z jejich kroku zcela vymizela pružnost. Někteří se kolébají jako kachny s prsty vybočenými do stran. Jiní lidé jdou, aniž by přitom ohýbali kolena. Spatříte chodce, jejichž krok je nejistý, neboť mají zvápenatělé klouby. Jiní ztratili rovnováhu, takže se potácejí ze strany na stranu, když se kolem nás belhají. Hlavy mají příliš vysunutě dopředu, a tím ztrácí jejich tělo rovnováhu.

Sledujte jednou lidi, když si sedají. Spadnou jednoduše na židli a tím připraví šok svým záďům.

Bolesti v zádech - metla lidstva

Lidé po čtyřicítce pociťují bolesti většinou v dolní části zad. Ohýbání dopředu je pro ně pravým utrpením. Dolní část páteře je ztvrdlá od usazenin anorganického vápníku. Ve čtyřiceti letech jsou elastické (vláknité) polštářky mezi obratli v páteři (meziobratlové ploténky) opotřebované. Dochází k bolestem, které se neustále zhoršují, pokud se konzumovaná strava skládá z chemicky upravené anorganické vody a z převážně kyselinotvorných potravin.

Přehlídka žijících mrtvol

Připomeňme si, že jsme po chemické, tělesné a duševní stránce přesně tím, co jíme a pijeme. Jelikož většina lidí si není vědoma toho, co vkládá do svých těl, unikají jen málokterí mrtvému stavu při živém těle. Mnoho lidí před třicítkou už ani neví, co je zdravý, svižný a mladistvý život. Vlečou se životem a spoléhají se na určité léky, aby mohli žít dál. Potřebují pilulku k doplnění energie, aby byli přes den čilí, a večer prášek na spaní, aby mohli v noci spát.

Lidé jsou nemocní a rok od roku se stávají nemocnějšími. V průběhu nám známých lidských dějin trpělo lidstvo řadou nemocí. Velká část z nich byla způsobena přímo vodou, obsahující anorganické látky.

V muzeu v Milwaukee jsme viděli vystavené páteře amerických indiánů, kteří žili před více než 1000 lety ve Wisconsinu. Páteře byly zvápenatělé, což dokazovalo, že jde o oběti artritidy. Indiáni pili vodu z Michiganského jezera, která byla silně nasycena uhličitánem vápenatým a jinými anorganickými látkami. Voda z pramenů a řek nebyla o nic lepší.

Dokonce na mumiích ze starověkého Egypta, starých zhruba 2500 let nebo ještě starších, je viditelné poškození, způsobené artritidou a podobnými nemocemi. Nemoci vznikly v důsledku pití vody z Nilu, který byl rovněž silně nasycen anorganickými látkami. Z toho plyne, že dokonce nejprimitivnější lidé, kteří žili v přírodních podmínkách, velmi tělesně trpěli a umírali předčasně.

Anorganická voda je bezesporu univerzálním nápojem, který je příčinou nemocí a předčasné smrti. Pokaždé, když otočíme vodovodním kohoutkem a pijeme vodu, která je ošetřena chlorem a obsahuje uhličitán vápenatý a jiné minerálie, dáváme své zdraví a život v sázku.

Mořská voda jako nápoj

V minulých letech byly slyšet časy od času hlasy „odborníků na zdraví“, abychom pili mořskou vodu, která našemu tělu dodá potřebné minerální látky. Argumentovali tím, že jsou miliardy tun nejlepší půdy každoročně splavovány do oceánů. Potřebné minerální látky z těchto půd by měly být pitím mořské vody přiváděny zpět do lidského těla za účelem zlepšení zdraví. Nic nemůže být vzdálenější pravdě, než toto tvrzení.

Souhlasíme, že je oceán obrovskou zásobárnou anorganických látek. Ale opět musíme důrazně upozornit, že lidské tělo nemůže upotřebit žádnou anorganickou látku, jedno, odkud pochází, zda ze studny nebo jiných zdrojů. Mořská voda má také vysokou

koncentraci chloridu sodného (obyčejná kuchyňská sůl), který nemůže „chemická laboratoř“ našeho těla zpracovat.

Nikdy nepijte mořskou vodu, ať jste o ní slyšeli či četli cokoliv!

Námořníci a trosečníci se často pokoušeli pít mořskou vodu, následkem čehož zešíleli a zemřeli mučivou smrtí.

Nejlepší službou, kterou vám vedle zprostředkování pravdy může prokázat kniha, je to, že vám dává podnět k přemýšlení!

Albert Hubbard

Mořské řasy obsahují živiny z moře

Pokud jíte mořské rostliny, např. mořské řasy nebo chaluhy, pak se řídíte pravidly přírodní výživy. Mořská vegetace přeměňuje anorganické látky moře v organické, živé látky. Proto je konzumace mořských řas zdravá a pro lidské tělo prospěšná. Nami doporučené saláty a jídla si většinou posypáváme mořskými řasami. Jsou výborným kořením a současně zdrojem organického jodu.

Praskání cévek

K četným projevům anorganického zvápenatění se řadí u mnohých lidí prasknutí nejmenších vlásečnic v obličeji.

Prostudujte si jednou obličej! Sledujte pozorně tváře, okolí nosu a bradu. Spatříte tam často malinké krevní cévy, které jsou tenké jako vlasy a prosvítají pod povrchem kůže. Když jsou tyto drobné vlásečnice zaneseny zevnitř vrstvou anorganických usazenin, zvětší se a prasknou. Tím způsobují tmavé nebo světlé skvrny. Pokud jsou blokovány anorganickými usazeninami, nemohou vůbec nebo jen částečně sloužit oběhu krve v těle. Popraskané vlásečnice dávají obličejí nejen groteskní vzhled, ale jsou často i bolestivé.

Studené nohy a studené ruce

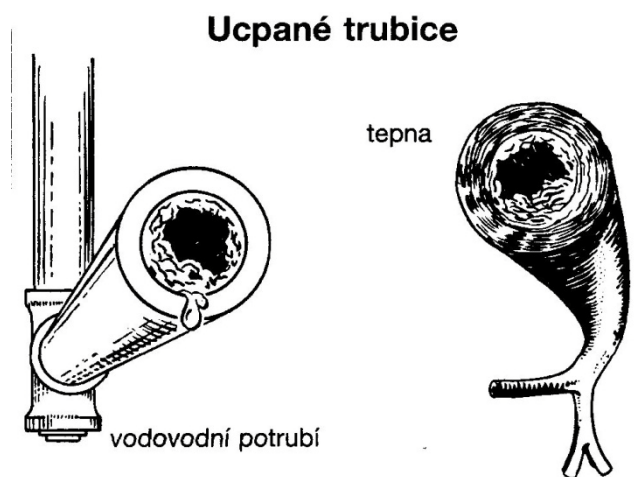
Mnoho lidí všech věkových kategorií trpí sníženým krevním oběhem. Způsobují ho anorganické usazeniny uvnitř žil, tepen a vlásečnic, společně tvořících krevní oběhovou soustavu. Často jsme se zdravili s osobami, jejichž ruce byly zcela studené, dokonce i za teplého počasí. Mnozí mají extrémně studené nohy, zvláště za chladného počasí. Lidem ve věku kolem 60 let se často tvoří skvrny z drobných, modrých, prasklých a rozšířených žilek na nohou a jejich kloubech. Skvrny jsou úplně tmavé, jako by byly špinavé, i bezprostředně po koupeli. Špatný krevní oběh můžeme nejdříve a nejlépe pocítit na rukou a nohou, kam má krev od srdce nejdelší cestu.

Zanesené a ucpané tělové trubice zamezují nebo znesnadňují průtok krve. Místo toho, aby vlásečnicemi na rukou a nohou protékala krev teplým, zdravým proudem, tak jenom kape a je stěží schopna vyživovat tkáň a předávat teplo.

Když jsou zaneseny cévy krevního oběhu, trpí přirozeně celé tělo. Lidé se špatným krevním oběhem mají potíže s udržení vnitřního tepla za chladného a sychravého počasí. V jejich bytech je přetopeno. Když jdou ven, navlékají se do silných svetřů,

kabátů a dalšího teplého oblečení. Každý nemocný člověk má oběhovou soustavu, která pracuje víceméně s nízkou výkonností. Příčinu lze obvykle, hledat v ucpaných tepnách. Znovu připomínám, že hlavním zdrojem inkrustací a usazenin je pití vody, nasycené anorganickými látkami.

Ten, kdo pije destilovanou vodu a čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny, pomáhá udržovat oběhovou soustavu čistou a zdravou.



Usazeniny uvnitř tepny je možno přirovnat k vápenným usazeninám ve vodovodním potrubí. Takový stav tepny může způsobit zvýšení krevního tlaku a srdeční infarkt nebo záchvat mrtvice.

obr.23

Cviky pro zdraví nohou

Několik jednoduchých cviků denně přispívá k udržení nohou v dobrém stavu a ke zlepšení jejich krevního oběhu.

1. Přeneste váhu na prsty u obou nohou výponem ve stoji.
2. Uchopte pomocí prstů na noze nějaký drobný předmět, nejlépe tužku.
3. Napněte nohy a ohýbejte střídavě chodidla.
4. Kružte nohou ve stále stejné poloze ve směru hodinových ručiček, pokud možno několikrát, potom v opačném směru.
5. Sedněte si na podlahu, chodidla přiložte k sobě. Obejměte rukama kolena. Odtahujte od sebe střídavě paty a prsty nohou.
6. Postavte se zpříma, rozkročte se, nohy asi 10 až 12 cm od sebe. Kolena lehce pokrčte a vytácejte je. Mějte přitom chodidla na podlaze.
7. Chodte bosí na měkké trávě nebo písku co možná nejčastěji. Nohám svědčí dotyky se zemí, které rozproudí a oživí krevní oběh.
8. Zázračnou úlevou jsou masáže nohou, které můžete provádět u televize nebo rádia promáčkejte nohy ze všech stran i každý jednotlivý prst a pak proveďte tlakovou masáž chodidel.

Svým unaveným a bolavým nohám můžete pomoci také tím, že si lehnete na záda, položíte pod nohy polštář a tím do nich snížíte nával krve. Můžete také napnout nohy do výšky, třeba jen na malou chvíli. Odpočinek nohou je stejně důležitý jako odpočinek celého těla.

Hučení v hlavě, zvonění v uších

Mnozí lidé jsou sužováni hučením v hlavě a v uších. Každá hodina bdění může být pro ně velkým trápením, neboť hučení v hlavě vyčerpává i „silné nervy“. Dokonce ve spánku mohou být provázeni špatnými sny. Hučení se může stát hotovým peklem po celých 24 hodin denně.

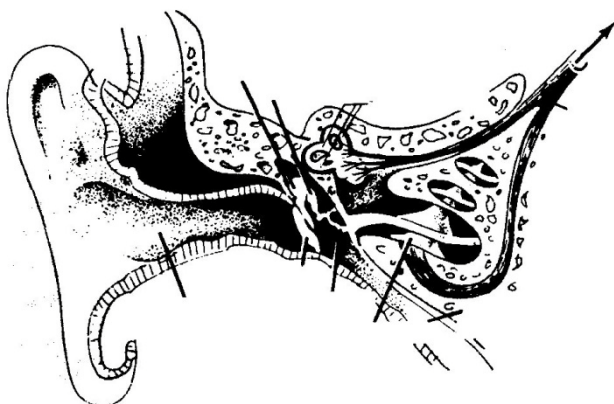
Krevní cévy tepny, žíly, vlasečnice v citlivé soustavě nitroušních kanálků ztvrdly a ucpaly se usazeninami z anorganických látek.

Jsou to vápenné usazeniny z tvrdé vody a toxické krystaly kyselin z vařené stravy.

Tento stav vyvolává hučení v hlavě, zvonění, klepání a šumění v uších. Časem se krevní cévy v uších dále ucpávají, takže dochází k úplné hluchotě.

Mnoho lidí každoročně ohluchne. Nějaký čas ještě slyší pomocí naslouchacích přístrojů, ale mnozí ztrácejí po nějaké době sluch navždy.

Lidské ucho



obr.24

Schematické zobrazení částí lidského ucha

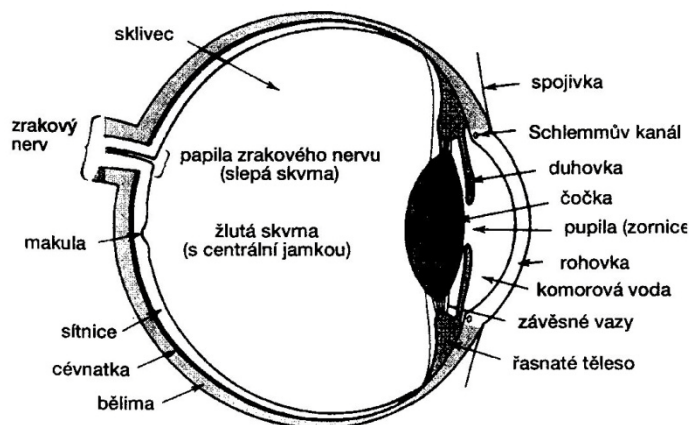
Následky pro oči

Anorganické látky, jedy a kyselina močová mají degenerační účinky na zrak. Oči jsou nejdůležitějším majetkem těla. Často jsou označovány za zrcadlo duše, ducha a myšlenek. Je to pravda, oči často odhalují vaše pocity. Jejich lesk se mění v souvislosti s duševními vlivy, např. strachem, láskou, nenávisť, ale také ve spojení s tělesnými poruchami. Bez očí byste žili v úplné temnotě. Mnozí tak, bohužel, žijí.

Podívejme se na chvíli na tento *zázračný* zrakový mechanismus blíže. Oční bulva je téměř kulovité těleso se zrcadlem na zadní straně, které se nazývá sítnice (retina). Oční koule je z průsvitné, želatinové hmoty. Okem prochází optický citlivý zrakový nerv, který je přímou součástí centrální nervové soustavy. Vpředu na oku je bikonvexní (na obě strany vypouklá) čočka, která je více klenutá za rohovkou. Bílá viditelná část oční

bulvy je složena z vláken, které tvoří povlak, obklopující středovou barevnou část - duhovku (iris). Vyskytuje se v odstínech hnědé, modré, oříškově hnědé nebo šedé barvy. Duhovka slouží jako clona a reguluje množství světla, které prochází zornicí (panenkou), černou okrouhlou skvrnou uprostřed oka. Když je zvenku přicházející světlo příliš jasné, zúží duhovka zornici do malého bodu. Je-li světlo méně intenzívní, zornice se rozšíří.

Průřez pravou oční bulvou



obr.24

Přírodní strava zlepšívá váš zrak

Jak jste poznali, je oko velmi citlivým mechanismem. Všechny krevní cévy, které přivádějí výživu a kyslík do oka, jsou velmi jemné vlásečnice.

Rok co rok lidé pijí vodu, která kromě chemických příměsí obsahuje také anorganické látky, ke kterým se navíc řadí jedovaté látky a kyselina močová z denní stravy. Tak jako se kapka po kapce formují v krápníkových jeskyních stalaktity a stalagmity, tak deponuje krev část po části anorganické látky a toxické kyseliny do krevních cév očí.

V citlivých vlásečnicích se tvoří usazeniny. Lékař předepíše brýle. Po nějaké době jsou zapotřebí silnější skla. Pak začíná zrak dále ochabovat a v mnoha případech se člověk ocitá v úplné temnotě. Většina lidí propadá panice, když začíná ztrácet zázračnou schopnost vidět. Postižení zkoušejí všechny možné léčebné metody a recepty, někteří se nechají operovat, ale zrak se přesto dále ztrácí.

Nezapomínejte, že vaše oči mají tři nebezpečné nepřátele: anorganickou vodu, jedovaté látky z kyselinotvorné potravy a kyselinu močovou ze stravy s nadměrnou živočišné bílkoviny.

Čistá krev

Krev je klíčem k našemu zdraví, naší vitalitě, naší mladosti a našemu životu!

Nedopust'te, aby byla vaše krev znečištěna anorganickými látkami a toxickými kyselinami!

Lidské tělo neustále produkuje zcela novou krev. Zdraví lze získat zpět dodržením „zpětného programu“. Musíte být opatrní při výběru pitné vody a stravy. Vyvarujte se ode dneška všech potravin, které zatěžují vaši krev! Vaše krev se uzdraví a dá vám

zdravé, vitální a mladistvé tělo. Záleží jen na vás!

Znalosti, které získáte po přečtení této knihy, vám dopomohou k mladistvějšímu vzhledu a delšímu životu. Musíte se stát mistrem a pánem vašeho jídelníčku. Maso je slabé. V podstatě můžete konzumovat všechny druhy potravy a nápojů a většinou je vaše tělo přijme. Proto byste si měli knihu několikrát přečíst a změnit způsob života a výživy.

Samozřejmě všichni víte, jak vypadá krev je to poněkud zahoustlá červená tekutina. Můžete ji spatřit, když si i jen lehce poraníte kůži. Drobná krvácení vycházejí z malých krevních cévek, které zásobují kůži po celém těle krví.

Krev, váš pramen života, je tekutina, která přivádí kyslík a živiny ke všem tělním buňkám a snaží se odvádět z těla jedovaté odpadní látky. Problémem je, že civilizovaný člověk vpravuje do svého těla anorganické látky a jedy tak rychle a intenzivně, že je pro krev nemožné, aby se sama očistovala.

Není však nic důležitějšího, než je tato „krev života“. Pokud neobdržíme dostatek kyslíku a živin, zemřeme; nebudou-li odstraněny jedovaté odpady z těla, zemřeme také. A to je právě příčinou toho - je mi líto, že to říkám, - proč umíráme předčasně, aniž bychom se dožili svého přirozeného konce života! Neuděláme si čas, abychom se naučili přivádět do našeho těla více kyslíku. Nemáme čas, abychom se mohli seznámit se správnou výživou.

Smrt je způsobena nahromaděnými jedy, které otráví a znečistí krev a poškodí krevní cévy a nervy (viz také kniha dr. Johna H. Tildena: „Toxémií začínají všechny nemoci“). Anorganické látky jsou tělu na obtíž. Vysoká koncentrace anorganické soli, k tomu tuky a jedy - to je naše smrt! Našimi nepřáteli nejsou roky, ale jedovaté látky, které přivádíme do těla. Ty jsou příčinou hrozných škod na našem zdraví a životě.

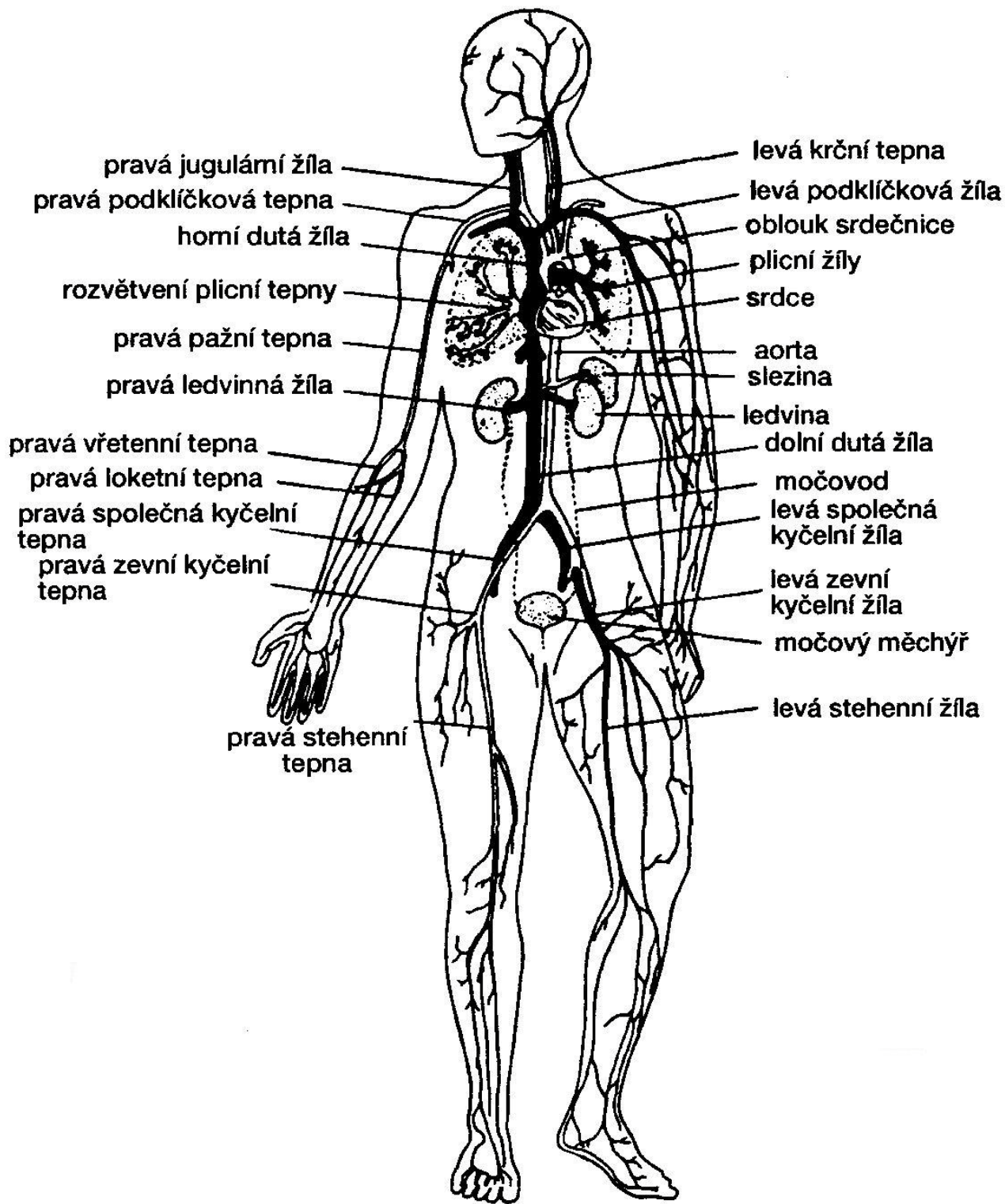
Bílé krvinky



Bílé krvinky: b) lymfocyty c) basofilní leukocyt d) neutrofilní leukocyty e) eosinofilní leukocyt f) monocyt. Červená krvinka a) je uvedena pro srovnání velikosti.

Abychom se cítili dobře, měli bychom jíst jen takovou stravu, která není v rozporu s tělem a duchem. Dobře se může cítit jen ten, kdo žije střídavě,

Sokrates



obr.26
Zobrazení krevního oběhu

Pro lepší přehled není uvedena řada krevních cév. Na obrázku jsou znázorněny jen některé větší cévy. Ze stejného důvodu jsou vyznačeny jen tepny v levé paži a levé noze. Žíly jsou v pravé paži a pravé noze. Tepny jsou bílé a žíly jsou černé.

4. kapitola

Největší tajemství zdraví na světě

„Tajemství zdraví“ spočívá ve vnitřní čistotě!

Aby byl člověk stoprocentně zdravý, musí mít tělo naprosto čisté, bez usazenin anorganických látek, které jsou obsaženy v městské vodě z vodovodu a ve vodě z jezer, rek, studní a pramenů. Anorganické látky znečišťují lidské tělo, způsobují zvápenatění, zanášení a ucpávání cévního systému člověka a oslabují jeho důležité orgány.

Tělo potřebuje absolutně čistou vodu. **Nelepší vodu získáme přímo ze syrových, organicky vypěstovaných plodů ovoce a zeleniny.** Je to voda, která nám daruje život - voda, nabitá sluneční energií a vitálními vitamíny, organicky vázanými mineráliemi a zázračnými enzymy.

Enzymy pomáhají při vybudování obrany proti nemocem. Dále pomáhají vyplavit nashromážděné anorganické, mrtvé látky a rozpouštět jedy, které se usadily hluboko v tkáních a orgánech těla.

Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy čistí tělo

Syrové ovocné a zeleninové šťávy jsou čisticím prostředkem pro vnitřní tělesné orgány a krev. Proto je nazýváme „vodou zdraví a mládí“. Sluneční paprsky vysílají miliardy fotonů do celé rostlinné říše. Tuto sluneční energii můžeme využít a dosáhnout tak kypícího zdraví, neohrazené vitality a tělesné zdatnosti. Sluneční energie z ovoce a zeleniny může bojovat proti hromadění anorganických, mrtvých látek a jedů, které se shromažďují v těle. Ovocné a zeleninové šťávy jsou přirozeným čisticím prostředkem lidského těla. Působí jako „metla“ a vymetají odpadové a jedovaté látky z těla. Pijte denně jeden nebo více litrů ovocné a zeleninové šťávy (čerstvě vylisované), obohacené o sluneční energii.

Ještě lépe: jezte syrové ovoce, saláty a zeleninu

Zajděte do obchodu s biologickými potravinami nebo specializovaného obchodu s elektrickými spotřebiči a kupte si odšťavovač a mixér. Oba přístroje jsou důležité pro váš program očisty těla od anorganických látek a jedovatých odpadů. Bude to pravděpodobně nejlepší investice, jakou kdy ve svém životě uskutečníte. Pomocí odšťavovače můžete získat mnoho druhů ovocných a zeleninových šťáv.

Ovocné šťávy hrají důležitou úlohu při výstavbě čistého těla a tvorbě čisté krve. Jablečná, ananasová, třešňová, ostružinová, pomerančová, grapefruitová, švestková, mandarínková a jahodová šťáva - všechny jsou opravdovým nektarem bohů.

- Mrkev, celer a syrový špenát tvoří zázračnou kombinaci.
- Ze šťávy mrkve, červené řepy a celeru získáte koktejl, bohatý na organický sodík.

- Míchaná jablečná a rebarborová šťáva je vysoce kvalitním a zdravým nápojem.
- Zelené feferonky a šťáva z rajčat jsou vnitřním čisticím prostředkem.
- Syrový špenát s řeřichou potoční poskytne vaší krvi hojnost organického železa.
- Petrželová a mrkvová šťáva jsou chutnou zdravou kombinací!

Šťáva ze zelí (Stanford University Medical School objevila, že šťáva pomáhá léčit vředy), dále cibulová, česneková šťáva, šťáva z čerstvého hrášku včetně lusku, z bílé řepy, z hlávkového salátu, kapusty a endívie - všechny tyto šťávy jsou naplněny sluneční energií, vitamíny, vitálními látkami a enzymy.

Pijte šťávu pomalu - v malých doušcích! Šťávy se nemají nikdy rychle vypít!

Necht' je přírodní strava vaším lékem

Co se ve skutečnosti děje s potravou v lidském těle? Jaký vztah má potrava k dlouhému životu a dobrému zdraví, resp. k nemoci, bolesti a tělesnému utrpení? Jakou roli může hrát přírodní strava při očistě těla od anorganických a toxických látek?

To jsou otázky, které je třeba důkladně a do detailu pochopit, dříve než se budeme snažit porozumět úloze výživy v životních pochodech. Úloze, která má největší význam také pro prevenci před onemocněním, pro znovuzískání zdraví a prodloužení délky života. Vyvážená přírodní strava přivádí do těla živiny, energii a sílu. Takovou stravu tvoří ze 3/5 syrové ovoce a zelenina, z 1/5 protein (bílkovina), pokud možno rostlinného původu. 1/3 zbývající pětiny je přírodní cukr, např. med; další třetinou z pětiny jsou škroby, např. syrové obilí nebo hnědá rýže; poslední třetinou z pětiny jsou nenasycené tuky z bodlákového, olivového nebo slunečnicového oleje. Tato vyvážená strava prospěje zásadním způsobem vašemu tělu a navíc zaručí jeho vnitřní čistotu.

Chcete-li si udržovat tělo vnitřně čisté, měli byste ze svého jídelníčku úplně vyškrtnout mrtvé, průmyslově vyrobené potraviny, ochuzené o vitální lát-ky:

Vystříhejte se veškeré potraviny bez živin!

1. bílá hladká a celozrnná mouka a výrobky z ní, obilné vločky nebo jiné potraviny z obilí;
2. pečené brambory, pomfrity, bramborové lupínky;
3. rafinovaný bílý a hnědý cukr a výrobky z něho, např. bonbony, čokoláda, zmrzlina;
4. káva, čaj, alkohol, cola a jiné sladké nápoje;
5. bílá loupaná rýže, kroupy, ovesné vločky;
6. kuchyňská sůl vůbec nepatří do naší vyvážené výživy.

Sůl je obsažena:

- a) ve zpracovaných sýrech, slaných zeleninových a rybích konzervách v plechovkách;
- b) v upraveném masu, jako jsou např. salámy, šunka, slanina -
- všechno obsahuje koncentrované roztoky soli;
- c) v uzených rybách a jiných uzených potravinách.

**Když nemáte hlad, tak raději nejezte!
Ponechte na svém těle, aby si tělesnými
aktivitami zasloužilo svoji potravu!**

„Ať je potrava vaším lékem a lék vaší potravou!“

Hippokrates

Konzumace velkého množství masa přináší řadu zlých nemocí a mnoho špatných
chtíčů.

Porphyries, 233 př.n.l.

Zotavení vašich 260 chuťových pohárků

Je zapotřebí mít silnou vůli, chce-li člověk změnit své zvyklosti v jídle, tzn. místo mrtvé stravy jíst potravu živou, organickou. Po určitou dobu bude nadále přetrvávat vaše chuť na nezdravou stravu, kterou jste dosud konzumovali. Ale když budete vytrvalí při výběru přírodních potravin, zmizí touha po nezdravých, mrtvých potravinách. Časem vás už ani nenapadne „urážet“ své tělo tím, že byste mu dodávali rafinované, zpracované a průmyslově vyrobené civilizační potraviny.

Budete se cítit jako znovuzrození! Nemáte zapotřebí být napůl živí a napůl nemocní! Naleznete dosud nepoznané potěšení z pravé chuti živé, organické stravy. Budete moci rozlišovat kořeněné nuance, jakmile se vašich 260 chuťových pohárků zotaví z ochablosti, způsobené solí, a bude opět správně fungovat. (Viz Harvey a Marilyn Diamond „Fit pro život I. a II.“)

Nejezte příliš mnoho masa

Maso je bohatým zdrojem proteinu (bílkoviny). Ve skutečnosti ho odborníci z oblasti výživy nazývají protein č. 1. Proteiny z říše rostlinné jsou nazývány podle staré vědy o výživě jako „proteiny druhé třídy“. Maso je však hlavním zdrojem kyseliny močové a cholesterolu. Obě tyto látky jsou zdraví škodlivé.

Asi po 65 letech bádání v oblasti přírodní výživy jsem došel k následujícím závěrům ohledně konzumace masa:

Zařadíte-li do svého jídelníčku maso, nemělo by to být víckrát než jednou týdně. Podle mého názoru je čerstvá ryba nejlepší živočišnou bílkovinou. Po ní následují kuřata a krocan z přírodního chovu ale nejezte kůži, neboť ta obsahuje mnoho cholesterolu. Na třetím místě je jehněčí a hovězí maso. Nejsem zastáncem konzumace vepřového masa a nejrůznějších vepřových masných výrobků (salám a šunka). Podotýkám, že vepř je jediné zvíře, které může trpět, stejně jako člověk, arteriosklerózou a kornatěním cév. Faktem je, že tělo vepře je natolik plné cholesterolu, že za chladného počasí může

ztvrdnout a ztuhnout do té míry, že vypadá, jako by bylo zmrzlé. Kromě toho může být vepř infikován nebezpečnými parazity. Jak jsem již výše uvedl, jsou šunka, slanina, párky, játrový salám, métský salám a ostatní druhy uzenin konzervovány vysoce koncentrovanými anorganickými solemi a jinými škodlivými látkami. Jsou to všechno mrtvé potraviny a neměly by se proto podílet na správné výživě.

Pijte pouze destilovanou vodu

Kromě ovocných a zeleninových šťáv nepijte jinou vodu, než destilovanou!

V současném znečištěném a jedovatými zplodinami zamořeném světě je destilovaná voda nejčistší vodou, jakou byla dříve voda dešťová. Bohužel, dešťová voda je dnes silně znečištěna škodlivými zplodinami z aut, továren a elektráren. Destilovaná voda neobsahuje žádné pevné látky jakéhokoliv druhu. Je složena jen z vodíku a kyslíku. Nejsou v ní žádné organické, ani anorganické látky. Může se nalévat rovněž do elektrických napařovacích žehliček a autobaterií. Destilovaná voda nezanechává v těle žádné usazeniny. Neobsahuje žádnou sůl ani sodík. Je to dokonalá voda pro zdravé fungování velkého tělového filtru - ledvin. Je perfektní tekutinou pro krev a ideální pro správnou funkci plic, žaludku, jater a jiných důležitých orgánů v těle. Proč? Protože je prosta všech anorganických látek. Je tak čistá, že se používá v lékárnách při přípravě tekutých léků.

Nevěřte pohádkám, když někdo vypráví, že destilovaná voda je vodou mrtvou!

Samozřejmě, ryby v destilované vodě žít nemohou. Ryby potřebují k životu ve vodě rostlinstvo. A rostliny potřebují k životu minerální látky.

Jak je to s dešťovou vodou?

Dešťová voda je ideální destilovanou vodou - ale v současné době je náš vzduch tak znečištěn, že zamořuje a otravuje přírodní vodu i v oblacích.

Jedna z mých teorií je, že v bibli zmiňované národy s fantastickou délkou života pily jen dešťovou vodu. Dešťová voda je destilovaná voda z oblaků.

Dnes však žijeme ve věku znečištěného životního prostředí. Dokonce i déšť z oblohy je zamořený.

Stroncium 90 z atomových bomb přeměňuje dešťovou vodu ve smrtelný jed.

Průmyslová zařízení vypouštějí do vzduchu jedy - oxid siřičitý, olovo, oxid uhelnatý a stovky dalších znečišťujících látek. V současné civilizaci nepřichází používání dešťové vody proto v úvahu. Abychom mohli v tomto otráveném světě přežít a ochránit se před zničením našeho života, tj. před úplným ztvrdnutím mozku, tepen, kloubů a tkání, musíme pít pouze destilovanou vodu.

Nechceme přece, aby naše mozkové tepny a ostatní cévy byly jako z kamene. S takovým stavem se můžeme setkat denně u předčasně zestárlých lidí, kteří jsou úplně senilní. Často slyšíme slovo „fosilie“. Tím jsou míněny pravěké zkamenělé zbytky zvířat, která kdysi v dávných dobách žila na naší planetě. Jakmile vypijeme jen jednu sklenici obyčejné vody z vodovodu, rozběhne se v našem těle proces kornatění. Pokud člověk zemře na arterio-sklerózu, pak dosáhl absolutního konce.

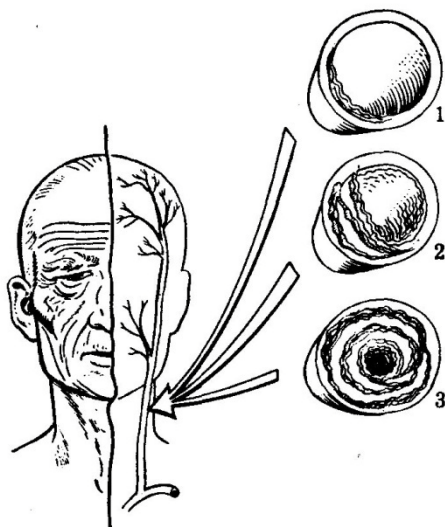
Jednou jsme slyšeli, jak někdo říká: „Stará fosilie John Smith zemřel v noci na arteriosklerózu.“ Přestože byla tato poznámka hrubá, vystihla pravdu. V našem životě můžeme sice jakžtakž uniknout smrtícím degenerativním a nakažlivým nemocem, ale

neustále budeme ohrožováni velkým vrahem lidstva - kornatěním tepen.

Každý je stavitelem svého chrámu, který nazýváme tělo... Všichni jsme sochaři a malíři a naším materiálem je naše maso, krev a kosti. Každá noblesa začíná nejprve zušlechtěním rysů obličeje. Každá špatnost nebo smyslnost je dělá hrubými.

Henry David Thoreau

Stupně arteriosklerózy



obr.27

Na obrázku jsou znázorněny tři stupně kornatění tepen v mozku. Jakmile se průtok krve zmenší, začnou se vytvářet shluky usazenin, které tepnu zcela uzavřou.

„Život je jak puška. Můžete s ní mířit jen na jeden cíl. Rozhodněte se pro svůj cíl: zdraví!“

Paul C. Bragg

Zabránění procesu kornatění tepen

Učinite ještě dnes zásadní rozhodnutí, že budete pít jen čistou destilovanou vodu. Když ji nedostanete u svého dodavatele vody, zkuste to v lékárně. Lékární vedou běžně destilovanou vodu pro lidi, kteří trpí srdečními potížemi nebo přestáli infarkt. Nečekejte ale až do té doby, než se vám něco podobného přihodí. Když se vám nepodaří destilovanou vodu nikde sehnat, kupte si malý destilační přístroj a destilujte si vodu sami. Možná namítnete, že je to příliš namáhavé - ale rozhodně to není zdaleka tak nepříjemné v porovnání s kornatěním tepen a nedostatkem kyslíku ve vašem těle. Myslete na to, že vaše krev roznáší kyslík do všech částí těla. Pokud vaše tepny působením anorganických látek začnou kornatět, čeká vás velké utrpení. Nedostatek kyslíku je vážným problémem pro vaše tělo.

Naše „cesty za zdravím“ kolem světa

Během řady našich „cest za zdravím“, které jsme podnikali po celém světě, jsme

většinou našli destilovanou vodu..., ale pokud tomu tak nebylo nebo jsme o kvalitě vody pochybovali - pak bylo nutné obejít se bez vody a po nějakou dobu konzumovat jen šťávy z čerstvé syrové zeleniny a ovoce. Stále jsme měli u sebe malý ruční odšťavovač na pomeranče, abychom si mohli kdykoliv vylisovat pomerančovou šťávu.

Velká očista těla pomocí melounů

K rozpuštění anorganických látek a k jejich vyloučení z těla se nejlépe hodí očišťovací kúra pomocí melounů.

Jako mladík jsem onemocněl na následky pití velmi tvrdé vody. Krystaly této tvrdé vody ucpaly cévní systém mého těla. Když jsem se dozvěděl pravdu o svém vážném cévním onemocnění, začal jsem experimentovat s ovocem a zeleninou, abych zjistil, co má největší vliv na rozpouštění škodlivých látek v těle. Bylo to dlouhé hledání, ale konečně se dostavil toužebně očekávaný výsledek. Melouny a jejich šťáva byly nejučinnější. Několikrát ročně provádím melounovou kúru, která spočívá v tom, že týden až deset dní nejím nic jiného než melouny a piji melounovou šťávu. Každé ráno si odeberu vzorek ranní moče, naplním ji do malé lahvičky, kterou zapečetím, napíši na ni datum a postavím ji na polici, kde zůstane stát 6 až 12 měsíců. Časem se usadí minerální látky na dně lahvičky v důsledku jejich specifické váhy. Jako biochemik důkladně analyzuji tyto substance a nacházím uhličitán vápenatý, uhličitán horečnatý a jiné anorganické látky.

Z tohoto důvodu provádím několikrát ročně melounovou kúru. Kromě toho jím melouny průběžně během sezóny. V zimě jsem za ně častokrát zaplatil vysokou cenu, když jsem si je nechal přivést z teplých krajin. Považuji to ale za dobrou záruku zdraví. V létě piji každý den průměrně téměř litr melounové šťávy. Výsledkem je můj krevní tlak, který je srovnatelný s tlakem pětadvacetiletého muže - hodnota 120 na 80, můj tep je 60 úderů za minutu. Každým rokem si nechávám srdečním specialistou vyšetřit srdce a cévy. Nemám dosud ani nejmenší známku arteriosklerózy. Mohu podnikat vytrvalostní běh, běhat rychle, plavat, jezdit mnoho kilometrů na kole. Mám hebké, elastické tepny a krevní cévy. Na čele nemám žádné vystouplé žíly, jaké jsem viděl u lidí, kteří nedosáhli ještě ani třetiny mého věku. Mohu stát 30 minut na hlavě, aniž ztratím rovnováhu. Těším se perfektnímu sluchu a dobrému zraku. Neustále svádím boj s nejhroším nepřítelem - kornatěním tepen a doufám, že zůstanu ještě mnoho a mnoho let vítězem.

„Za zdravého ducha ve zdravém těle bychom se měli modlit.“

Juvenalius

Moje předpověď

Jsem jen malým hlasem, který volá na poušti a propaguje učení o pití destilované vody, aby varoval lidstvo před nebezpečím vody, která je plná chemických a anorganických látek. Žil jsem již dlouhý život. Za tu dobu jsem viděl umírat na arteriosklerózu své příbuzné, osobní přátele a také několik mně velmi milých zvířat. Věřím, že jsem se svou teorií o nebezpečí vody, obohacené o anorganické látky, předběhl dobu o 100 let. Jednou snad lidstvo pozná nebezpečí běžné vody. Potom bude používána jenom voda

destilovaná. To bude největší pokrok ve prospěch zdraví, kterého kdy lidstvo dosáhlo. Nezáleží na tom, jak dalece člověk střeží své zvyklosti v jídle, kolik vypije ovocné a zeleninové šťávy, zda dodržuje dietu se syrovou stravou či je vegetariánem, zda se řídí vědecky podloženou dietou - pokud pije nadále vodu z pramenů, studní, řek nebo jezer, je na nejlepší cestě k tomu, stát se fosilií (zkamenělinou).

Za uplynulých 60 let jsem poznal všechny významné odborníky z oblasti výživy, přírodního léčení atd., ale všichni pih' smrtí, anorganické látky obsahující vodu - jen málokterí z nich se dožili vysokého věku!

Stejně tomu bylo i u velkých sportovců v posledních 60 letech. Byli na vrcholu slávy, pili smrtící anorganickou vodu a umírali ve stejném věku jako lidé, kteří nesportovali. Znal jsem osobně známého tenistu Billa Tildena. Na vrcholu jeho kariéry ho nemohl nikdo na světě porazit. Nenaslouchal ale mému malému, skromnému hlasu, který ho poučoval o nebezpečnosti a smrtícím účinku anorganické pitné vody. Ohrazoval se tím, že všichni ostatní lidé kolem něho pijí normální vodu a tak nemá důvod, proč by ji nepil také. Veškerý jeho sportovní talent a statečnost ho však neubránily před srdečním infarktem. Nedožil se ani šedesáti let. Pitva potvrdila, že jeho srdeční tepny byly silně zkoratělé.

Sandow, nejsilnější muž své doby, patřil též k mým přátelům. Kdykoliv jsem ho navštívil v jeho studiu v Londýně, předváděl mi svoje svaly a vykládal mi, jak je silný. Pil ale londýnskou vodu z vodovodu a v 58 letech dostal srdeční infarkt. Jeho velká síla a silné svaly ho nemohly zachránit.

Stáří člověka je závislé na stavu jeho tepen. Toto zjištění se nedá obejít.

Během korejské války bylo v krátké době zabito 300 mladých amerických vojáků. U všech byla provedena pitva. Co myslíte, že lékaři zjistili? Všichni mladí vojáci již měli příznaky arteriosklerózy. Tato skutečnost je vědecky zdokumentována. Jednalo se o muže mladší 23 let, kteří byli v takzvaném rozkvětu života, a přesto se neubránili degeneraci tepen.

Průměrný věk - délka života

V současné době je odhadována průměrná délka života nyní narozeného dítěte mužského pohlaví na 68 let a ženského asi na 72 let. Jaká je současná délka života průměrného Američana? U mužů 60 let a u žen 64 let.

Z výše uvedeného vyplývá, že muž ve 30 letech a žena v 32 letech dosáhli již polovinu svého života. Někteří se nedožijí ani 60, popř. 64 let. Stačí otevřít noviny a sledovat věk lidí, kteří předčasně umírají.

Ve Spojených státech amerických a ostatních západních zemích vypukla epidemie srdečních onemocnění.

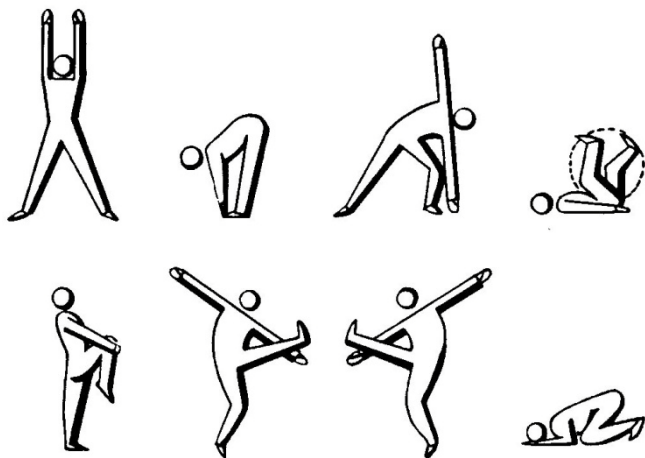
Podívejte se na tuto udivující skutečnost zblízka:

Šance, že zemře průměrný dospělý Američan nebo západní Evropan na nějakou přímou nebo nepřímou formu srdeční nemoci, je větší, než poměr 2:11. Vy, jako jednotlivec, můžete tuto šokující skutečnost změnit tím, že ode dneška přestanete pít normální vodu, používat sůl a konzumovat stravu, zatíženou nasycenými tuky. Hlavně musíte začít pít jen ovocné a zeleninové šťávy nebo destilovanou vodu a konzumovat vyváženou přírodní stravu.

„Jestliže mne někdo přesvědčí, že se mýlím nebo špatně jednám, tak rád změním svůj názor nebo chování, neboť jsem na cestě hledání pravdy. Škodu nadělá ten, kdo setrvává ve své hlouposti.“

Marcus Aurelius, římský císař

Pohyb je pro zdraví velice důležitý



obr.28

Pro udržení mladistvých tepen je pohyb velice důležitý. Chcete-li dlouho žít, musíte trénovat vytrvalost srdce a cév a současně plnit program pružnosti a vláčnosti tepen. Prvním krokem je přivádění většího množství kyslíku do těla, aby se podpořilo rozpouštění usazenin. Každá tělesná aktivita, která přivádí do těla více kyslíku, pomáhá prodlužovat život. Chodte ven na vzduch, běhejte, plavte nebo jezděte na kole a podnikněte dlouhé tři až čtyřkilometrové procházky.

Udržujte se biologicky mladí pohybem a přírodní výživou **Udržujte se biologicky mladí** **pohybem a přírodní výživou**



Proč stárnout? Proč nezůstat biologicky mladými a nežít déle? Nedopusťte, aby se pitím znečištěné vody některé části vašeho těla přeměnily ve zkameněliny. Usilujte o dokonalé tělo.

obr.28

Bud'te svým vlastním pánem

Nepijte vodu, která obsahuje chemikálie a anorganické látky. Nejezte potraviny, které byste neměli jíst. Bud'te silnější, než je vaše tělesná žádostivost. Nepodléhejte žádnému pokušení.

Velmi brzy zjistíte, že vaše nezdravé touhy zmizí. Skutečně zdravý člověk se umí vždy sebeovládat. Největším triumfem je vítězství nad sebou samým. Nemějte strach, že budete označeni za „komického blázna" nebo „podivína", protože chcete v zájmu zdravého způsobu života změnit své zvyklosti v jídle a pití. Pravděpodobně nikdy neexistovala nová idea, která přinesla lidstvu požehnání a nebyla nejprve zesměšněna. Vzpomeňte si vždycky na následující pádné důvody k setrvání u vašeho programu zdraví!

- Nezvratné přírodní zákony.
- Váš zdravý lidský rozum, který vám říká, že jednáte správně.
- Váš cíl - zlepšit zdraví a prodloužit si život.
- Vaše rozhodnutí zabránit nemocem, abyste mohli lépe vychutnat život.
- Staňte se umělcem života a zůstanete mladistvě svěží v každém věku a udržíte si duševní a tělesné schopnosti. Budete svěží, čilí, aktivní a užiteční daleko nad rámec všedních dnů.

Největším pokladem života je zářící zdraví

Zdraví nelze ničím nahradit! Kdo ho vlastní, je bohatší než král!

Pohoda, bezpečí a štěstí pro vás

Můžete si představit něco lepšího, než je přesvědčení, že se nikdy nestanete obětí anorganických látek, jedů a kyseliny močové? Že budete schopni zabránit substancím, vyvolávajícím nemoci, aby vnikly do vašeho těla? Nebude pro vás obrovským ulehčením,

když tento strach zmizí z vašeho života? Jak nádherný je pocit z pozitivního přesvědčení, že budete žít tak dlouho, jak budete chtít a že můžete poradit svým dětem, příbuzným a přátelům, jak lze žít v pohodě, bezpečí a bez obav z lidských nemocí a předčasné smrti. Vypuzení pocitu životního strachu z vašeho vědomí se vám zdá jistě „příliš krásné, než aby bylo pravdivé." Ale tento báječný stav je nejen možný, ale pro každého dokonce i lehce dosažitelný. Musíte mít jen pevnou vůli a řídit se zásadami, uvedenými v knize.

Jsem hluboce a upřímně přesvědčen o tom, že všechny druhy nemocí a bolestí si způsobujeme sami. Můžete jim lehce zabránit tím, že přestanete pít vodu, obsahující

chemikálie a anorganické látky, a nebudete přijímat sůl ve všech jejích formách, a naopak budete konzumovat přírodní potraviny a absolvovat denně pevný program tělesného pohybu.

Prevence je lepší než léčba

Žijeme neustále ve strachu z nemocí a smrti, ačkoliv si to málokdy jasně uvědomujeme. Toto podezírání bychom jistě rozhořčeně odmítli a tvrdili, že se smrti nebojíme. Avšak mnozí z nás připouštějí, že mají strach ze smrtelně probíhajících nemocí nebo z toho, že v důsledku nenadálé nemoci by poklesla jejich současná výkonnost.

Bojíme se většinou věcí, kterým nerozumíme, neboť jsme se naučili očekávat katastrofy, které vznikají z nepředvídatelných příčin. Kdybychom jasně poznali, co je nemoc a odkud přichází, kdybychom znali její příčiny - čeho bychom se pak měli obávat, než sebe samých?

Předcházet nemocem znamená vyhýbat se jejich každodenním potenciálním příčinám. A jak jsem již uvedl, příčina nemocí tkví v přecpávání těla mrtvou stravou, chemickými a anorganickými látkami, solí a stoupajícím množstvím toxických, kyselinu obsahujících konečných produktů z trávení a látkové výměny. Nemoci mají tedy svůj počátek ve stavech, které můžeme sami kontrolovat. Když by mohly být nemoci léčeny odklonem od špatného způsobu výživy, nemohlo by se jim zcela předcházet správnými návyky? Prevence je zdarma, ale ušetří mnoho bolestí, utrpení a výdajů. Uvažujeme-li logicky, musíme uznat, že jediná rozumná metoda udržení zdraví spočívá v předcházení příčin nemocí, a ne v čekání, až nějaká nemoc propukne.

Prevence je jediná cesta, která nám dopomáhá k tomu, abychom zůstali mladiství, vitální a zdatní. Chceme-li se vyhýbat nemocem, musíme mít základní znalosti o našem těle. Tělo sestává z milionů buněk, které se nacházejí v elektrolytickém roztoku. Roztok obsahuje vápník, hořčík, draslík, sodík, fosfor, chloridy a sírany, dále stopové prvky jako např. měď a zinek. Jsou to všechno organicky vázané minerály, neboť tělo nemůže přijímat anorganické látky k výstavbě svých buněk. Tyto látky se udržují v rozpuštěné formě ve vodě. Tělo je složeno asi ze 70 % z vody. Proto můžeme vydržet delší dobu bez potravy, ale bez vody můžeme žít jen asi 72 hodin.

Z toho vidíte, jak je důležité, aby tělo dostávalo nejen dostatek vody, ale aby to byla voda naprosto čistá. Avšak převážná většina lidstva pije normální vodu s chemickými přísadami a anorganickými látkami.

Tělo si nemůže samo vybírat, ale musí přijmout to, co mu nabídnete. Když dáte svému tělu vodu, která obsahuje chemické a anorganické látky, musí se s tím vyrovnávat.

Uskladňuje je proto ve vašich tepnách, žilách, kloubech, očích, uších, nosu, hrtanu, žlučníku a ostatních důležitých orgánech.

Jakou zátěž může a přesto přežít? tělo vydržet

Po mnoho let se zdá, že vaše tělo situaci zvládá. Vždyť je takovým zázračným nástrojem, který může přijmout spoustu jedu, a přesto funguje. Ale jednou přijde den, kdy vám kameny, kterými tělo zatěžujete, způsobí trápení - veliké trápení: bolesti, soužení, utrpení a strach ze smrti. Lidé, kteří se přírodě vysmívali do tváře, nyní zoufale křičí bolestmi: „Pomozte mi!“, „Zbavte mne těch hrozných bolestí!“ Jsou to lidé, kteří

se chtějí léčit. Léčit? Nikdo je nemůže z ničeho vyléčit. Jen biologické funkce vlastního těla mohou dosáhnout uzdravení. Nečekejte, až se bolest zmocní vašeho zázračného těla. Může už být pozdě. Hned dnes si navrhnete program zdraví a začnete přesně podle něho žít. Máte ve svém životě jen jedno tělo.

Chcete-li žít ve zdraví a bez nemocí, musíte se věrně řídit zákony přírody. Jsou to dobré, laskavé zákony. Příroda chce, abyste měli zdravé, aktivní, mladistvé tělo. Je vaším vrozeným právem, abyste se mohli den po dni těšit ze šťastného života.

Odměnou za dodržování velkých, dobrých přírodních zákonů bude krásný pocit zdraví a štěstí, který jednoho rána po probuzení pocítíte. Pryč je chronická únava, pryč jsou bolesti hlavy. Zmizely všechny bolesti. Pociťujete novou vitalitu v celém svém těle.

Máte pružnou chuži, jiskřící oči a zdravou pokožku.

Našli jste největší a nejcennější poklad na celém světě - zářící, nádherné zdraví. S tímto pocitem nyní usínáte hlubokým spánkem jako nemluvně. Psychické i fyzické zdraví patří od této chvíle vám.

*Bože, dopřej mi trpělivosti,
abych snášel věci, které nemohu změnit,
odvahy,
abych měnil věci, které mohu změnit,
a moudrosti,
abych jedno od druhého rozeznal.*

Trvalá mladistvá svěžest patří vám

Longfellow říká: „V mládí se srdce raduje a zpívá“ - z toho můžeme vyvodit myšlenku, že když jsme překročili určitý věkový práh, srdce se již nemůže více radovat a zpívat. Mládí v nejšířším smyslu slova by se nemělo vztahovat jen na počet let, nýbrž na stav vlastního bytí. Je to skutečně záležitost vlastní volby, jak si člověk stanoví hranici mezi mládím a začátkem „středního věku“. Někteří lidé mohou být označováni ještě za mladé, i když jim už je osmdesát i více let.

Každý člověk si přeje zůstat mladým, ale ne všichni jsou ochotni za to zaplatit. Cenou za dlouhou mladistvost je neustálé dodržování přírodních zákonů. Podle nich se musíte chovat již teď. Proto opakuji ještě jednou:

- Nepijte vodu, znečištěnou chemikáliemi a anorganickými látkami.
- Nejezte sůl.
- Pijte destilovanou vodu.
- Jezte vyváženou přírodní stravu.
- Provádějte denně tělesná cvičení.

Dbejte na správné dýchání, osobní hygienu a pozitivní myšlení. Bez zdravého těla není ovšem pozitivní myšlení možné. Nyní již tedy víte, že nejškodlivější věcí, která vám může uloupit mladistvou svěžest, jsou nerozpustné anorganické látky a sůl, pozvolna prostupující vaši tělesnou tkáň. Usazeniny se tvoří nejprve na vnitřních stěnách tepen, snižují postupně jejich pružnost a zužují jejich průsvit. Tím je také ohrožena výživa

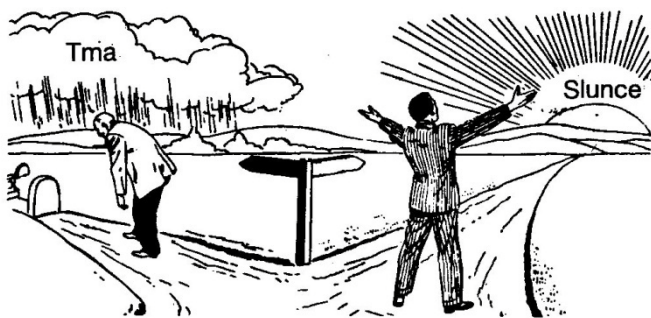
tkání, která jimi prochází. Následkem toho se zpomalují všechny tělesné funkce, až některé z nejdůležitějších orgánů nemohou pracovat vůbec a pak nastupuje předčasná senilita s následnou předčasnou smrtí.

Počátek tvorby usazenin a tvrdnutí tepen je prvním stupněm předčasného stárnutí, bez ohledu na počet let, které jste již prožili.

Jen každý sám za sebe může záhy učinit rozhodnutí, zda dosáhne konečné stanice nebo zda chce vést zdravý, plnohodnotný, dlouhý a aktivní život.

Váš boj o život je bojem za zachování tepen bez anorganických usazenin. Chraňte tělo před chemikáliemi a anorganickými solemi z pitné vody. Přestaňte používat sůl a jezte vyrovnanou stravu, která nevytváří žádné toxické krystaly v podobě usazenin, které mohou zastavit krevní oběh.

Nyní již víte, co vím já. Myslím, že jsem rozluštil největší tajemství zdraví na světě, týkající se celého lidstva. Dejme životu podobu zdravého, napínavého dobrodružství. Zdraví a spokojený život jsou naším cílem. Zdraví je bohatství. Úspěch mají ti, kteří se včas a důsledně začnou snažit o docílení perfektního a mladistvého zdraví.



Tma = konečná stanice.

Slunce = cesta ke zdraví.

obr.29

Volba cesty závisí na každém jednotlivci.

Naše upřímná přání vám všem, milí přátelé, kteří jste knihu přečetli:

Náš Stvořitel nám předurčil přirozený život. Ano, chtěl, abychom všichni kráčeli jednoduchou cestou přirozeného způsobu života. K tomu nabádáme v našich knihách a na našich přednáškových cestách. Naše modlitby za zdraví a štěstí se týkají i vás a vašich blízkých. Zdraví a štěstí jsou vrozeným právem, které nám všem dal Bůh... ale musíme dodržovat přírodní zákony. Bůh je stanovil k udržování našeho drahocenného zdraví, jak tělesného, tak i duševního.

autor

Mnoho lidí kráčí životem a dopouští se přitom částečné sebevraždy. Ničí si své zdraví, mládí, krásu, talent, energii a tvůrčí schopnosti. Je často vsutku obtížnější naučit se, jak být dobrý k sobě samému, než se naučit, jak být dobrý k jiným.

autorka

„Ukaž mi svoji cestu, ó Pane, a ved' mne po správné stezce.“

Žalm 97:11

Život je neustálým učením, jak řešit problémy, ale nejdůležitější věcí přitom je vědět, kde se má začít. Žádné výmluvy - začněte se svým programem zdraví ještě dnes!

5. kapitola

Dodatek

Od prvního uveřejnění naší knihy došlo k takové poptávce, že zatímco píšeme tyto řádky, je v knihkupectví v prodeji již 23. dotisk prvního vydání. Myslíme si, že kniha sehrála velkou úlohu v dalším rozšíření obecných poznatků o narušování životního prostředí a ekologie.

Lidstvo náhle zjistilo, že nemůže dále ničít planetu Zemi a přitom přežít.

V našem dodatku vám předkládáme důležité, nové informace k tomuto závažnému tématu.

Nová éra osobní ekologie

Ohrožení našich přírodních zdrojů je totožné s ohrožením našeho zdraví a našeho života. Biologie byla vypuzena technikou. Pokračující mechanizace a industrializace naší společnosti byla zprvu přijímána jako požehnání, neboť přinesla komfort a nástroje k ulehčení práce. Mezitím se ale ukázalo, že je „trojským koněm“, neboť přivedla přímo do našich domovů nepřítele, který nás ničí.

Biochemici jsou šokováni laboratorními výsledky

Biochemici jsou znepokojeni výsledky laboratorních testů, neboť jejich pokusy odhadují vzrůstající množství usazenin anorganických těžkých kovů v našich tělech. Nebezpečné následky přibývajících znečištění ovzduší a vody ukazují názorně tato čísla:

- 90 % testů vykazuje otravy rtuť;
- 80 % testů vykazuje otravy olovem;
- 37 % testů vykazuje otravy arzenem;
- 70 % testů vykazuje otravy nahromaděním zinku.

Otrava těla potravou a vodou

Rtuť... olovo... arzen... zinek... nikdo z nás nepřijímá úmyslně tyto anorganické látky a jedy do svého těla. Anebo přece? Jak je to možné?

Lidé, kteří si cení svého zdraví, pijí vodu a ovocné nebo zeleninové šťávy a jedí organickou, vitální stravu. Avšak tragickou pravdou je, že i tyto plodiny jsou znečištěny, neboť převážná část vzduchu, vody a půdy je zamořena průmyslovými a zemědělskými škodlivými látkami. Jsme vystaveni radioaktivním srážkám.

Ale co se děje s každodenním spadem anorganických emisí z továrních komínů, elektráren a aut? Co je s jedovatými prostředky na hubení škůdců, s průmyslovými hnojivy a potravinářskými přísadami? Dešťová voda, například, byla dříve považována

za čistou - ale dnes již nikoli. Je zřejmě čistá v okamžiku, když opouští mraky. Ale když prochází vzduchem, znečištěným průmyslovými a automobilovými výfukovými zplodinami, pak dochází k jejímu zamoření nejrůznějšími znečišťujícími látkami - od dehtu a uhlíku až po stroncium, arzen, selen, beryllium, měď, olovo, rtuť a fluoridy! Voda by měla být vlastně opatřena výstražnou značkou „Zdraví škodlivá!“

Když jsou tyto jedy, především smrtící fluoridové plyny, absorbovány do země, stává se i ta jedovatou. Anorganické látky jsou z půdy přijímány rostlinami a pomocí procesu fotosyntézy se přeměňují v organické látky, které pak v potravě přijímají zvířata i lidé. Tato přeměna z anorganického stavu na organický zvyšuje koncentraci těchto jedovatých komponent až o 500 %. K tomu se řadí ještě kombinace jedovatých přípravků na hubení škůdců a umělá hnojiva. Obilí, zelenina a ovoce do sebe jedy vstřebávají. Stejně je tomu u masa ze zvířat, která se živí zamořenou trávou a znečištěným krmivem. Nedivme se proto, že je tolik lidí nemocných.

Aminokyseliny jsou nezbytné pro život

Je známo, že aminokyseliny působí jako životonosné prvky od zárodečné buňky života až ke složitému žijícímu organismu. Jsou odpovědné za tvorbu proteinů, stavebních kamenů těla, jakož i za hormony a enzymy, které jsou nezbytné pro myšlení, paměť, dýchání a svalovou činnost.

Biologická věda izolovala asi třicet druhů aminokyselin. Většina z nich se tvoří uvnitř našeho těla. Ale jsou i takové, které musí být denně do těla přiváděny pomocí potravy. Tyto aminokyseliny jsou absolutně nezbytné k životu - život bez nich nemůže být „živoucím“.

Objevení aminokyselin bylo rozhodujícím vědeckým průlomem. Nyní stojíme na prahu dalšího poznání - odhalení látek, ničících tyto stavební kameny života. K tvorbě a výstavbě nejdůležitějších aminokyselin jsou potřebné určité chemické látky v těle. Ty jsou ničeny substancemi, které se jako anorganické „těžké kovy“ vyklubaly z průmyslových a zemědělských škodlivin. Podstatný význam pro tvorbu aminokyselin uvnitř těla mají organické stopové prvky, které jsou tam přiváděny prostřednictvím ovoce, zeleniny a obilí, nepřímo též syrovým mlékem (výrobky ze syrového mléka) a čerstvým masem. Bohužel jsme v současné době o tyto důležité prvky připravováni. V průmyslově vyráběných potravinách se dnes nenacházejí žádné organické stopové prvky, ba naopak jsou v nich ničeny. Takové potraviny jsou zbaveny své výživné hodnoty.

Pěstují se na chudých půdách, které jsou neustále znečišťovány umělými hnojivy a pesticidy. Výsledkem jsou sice dobře vypadající, ale mrtvé, denaturované tržní výrobky a méně hodnotný chov dobytka.

Ochranná akce v osobní ekologii

Na základě otravy vzduchu a vody anorganickými „těžkými kovy“ a následkem ztrát denního množství stopových prvků, způsobených méně hodnotnou a otrávenou půdou, není překvapením, že nedávno provedené testy vykazaly nebezpečně nízkou přítomnost aminokyselin v lidském těle. Co můžeme podniknout ke své ochraně? Již nyní můžeme přijmout tato opatření:

1. Pokuste se dozvědět více podrobností o aminokyselinách a různých enzymech, které je aktivují. Věnujte pozornost jedům, které je mohou ničit.
2. Nechte si u vašeho lékaře udělat dva testy:
 - a) na rtuť, arzen, olovo, fluor, stroncium a další „těžké kovy“;
 - b) poměrně nový test, který byl označen jako „Test výskytu 30 aminokyselin“.
3. Přimějte své přátele a příbuzné, aby využili pomoci lékařů a nechali se vyšetřit, dříve než se účinky uvedených jedů přemění v nemoc.
4. Pokuste se získávat organické potraviny z oblastí, které jsou poněkud chráněny před znečištěným ovzduším a kde je půda organicky hnojena.
5. Řiďte se radami knihy ohledně pitné vody. Pijte jen destilovanou vodu.

Politické akce na ochranu životního prostředí

Na základě probuzeného veřejného mínění v minulých letech slíbily politické síly a jejich zastupitelské orgány - od místních až po státní, že budou řešit problémy životního prostředí. Byly vyčleněny milionové částky na obsáhlé „studie“, vytištěna řada publikací a proneseno mnoho projevů. Avšak dodnes přetrvávají neustále se zvětšující problémy znečištění ovzduší a vážně narušené ekologie. Kvalita vzduchu v našich městech se blíží ke stavu krizové situace. Naše prameny pitné vody, naše řeky, jezera a mořská pobřeží budou při pokračujícím znečištění daleko za hranicí bezpečnosti. Všude na světě se vědci shodují v tom, že existuje reálné nebezpečí sebezáhuby lidstva, jestliže nepřestaneme zneužívat důležité systémy udržování života. Varují, že „odpočítávání“ k začátku záhuby již začalo. Tyto varovné hlasy mnozí politici jakoby neslyšeli. Existuje ale hlas, kterého si hledí každý politik - je to společný hlas probudivších se voličů, kteří požadují činy. To je jediný hlas, který je slyšitelný i přes cinkot volebních darů velkých zájmových sdružení průmyslu, zemědělství, zpracovatelského průmyslu a financí.

Aby bylo dosaženo žádaného výsledku - politické akce na každé úrovni, musí být hlasy voličů silné a sjednocené.

Co může udělat jednotlivec?

Je jedno, počítáte-li do deseti nebo do milionu, vždy musíte začít od jedničky. To platí i o počátku každé politické akce. Začněte sami u sebe, u své rodiny, svých přátel a sousedů! Zmobilizujte váš spolek, náboženskou obec i jiné skupiny. Odebírejte místní noviny a pište do nich příspěvky. Telefonujte do vaší místní rozhlasové a televizní stanice a pište jejich příslušným vedoucím. Zúčastňujte se občanských schůzí a přednášejte tam svoje názory.

Když jste vyburcovali své bydliště nebo svoji obec, rozšířte aktivitu dále do okolí - na celou zemi a celý národ. Pište a telefonujte zemským a státním úředníkům, svým

poslancům. Nedbejte na sliby nebo pěkná slova. Žádejte činy - buďte neústupní tak dlouho, dokud jich nedosáhnete. Záleží na každém z nás, zda bude tlačit na politické vedení, aby bylo naše životní prostředí čisté a byla opět obnovena přirozená ekologie. To jsou úkoly, kterých se musíme ujmout, chceme-li se dožít 21. století.

Objasněme několik omylů

Prakticky všichni lidé na světě, kteří působí v oblasti zdraví, se shodují v názorech na základní faktory znečišťování životního prostředí a na ekologii. Máme však ještě určité nejasnosti ohledně dalších následků. Například v oblasti výživy docházelo k mnohým kontraverzím mezi stoupenci různých metod výživy, přičemž každý tvrdil, že zastupuje to nejsprávnější učení. Proto jsem pocítil potřebu, věci vysvětlit. Jako nejstarší biochemik a specialista na výživu, s vlastní zkušeností v řadě rozdílných teorií výživy, jsem předal své zkušenosti všem zájemcům v nedávno vydané knize „Healthful Eating Without Confusion“ (Jíst zdravě bez omylů).

Obratě se na „Gesellschaft für naturliche Lebenskunde e. V.“ (Společnost pro přírodní nauky o životě), 2863 Worpswede, Heinrich-Vogeler-Weg 8, kde je možné získat další zdravotnickou literaturu, uspořádat semináře o zdravém způsobu života a podat běžné rady členům.

Co je „čistá voda“?

Po přečtení knihy jste si jistě uvědomili všechna pro a proti, pokud jde o „destilovanou vodu“ ve srovnání s minerální nebo podzemní vodou. Někteří autoři a přednášející lektoři vyvolali nešťastným způsobem zmatek kolem destilované vody. Nazvali ji „měkkou vodou“ - tedy vodou, která byla upravena vodním změkčovadlem. To není správné.

Měkká voda má vysoký obsah sodíku, vápníku a jiných anorganických látek. Na základě této mylné informace - provedlo hned několik zdravotnických časopisů zavádějící srovnání, při nichž šlo o pokus zkonstruovat tažení proti destilované vodě. Tak např. byla uveřejněna srovnání dvou skupin lidí. Jedni měli jen malé srdeční a oběhové problémy a bydleli v odlehlých oblastech se zdroji tvrdé podzemní vody. Přitom nebyla vzata v úvahu důležitá okolnost, že tito lidé jedli spíše přírodní stravu a že žili v uvolněném venkovském prostředí. Tato venkovská skupina byla jen na bázi vody srovnávána s lidmi, kteří bydleli v přeplněných velkoměstech. Zde byla k dispozici jen chemicky upravená voda z vodovodu, která ještě navíc protékala domácími změkčovacími přístroji (omylem byla tato voda označena za „destilovanou“). Větší procento lidí z města trpělo vysokým krevním tlakem a jinými srdečními oběhovými potížemi. Nebyl brán zřetel na to, že městské obyvatelstvo bylo vystaveno většímu stresu a že muselo konzumovat stravu bez vitálních látek a průmyslově zpracované potraviny z regálů supermarketů. To všechno byly důležité faktory, ovlivňující srdeční a oběhová onemocnění.

Tito samozvaní „badatelé“ chyběli patrně ve škole, protože se dopouštěli základních chyb! Čtenáři si takových skutečností většinou nevšimnou, a tak může dojít k zbytečnému pomatení. Nenechte se proto zmást takzvanými „experty“, kteří vás chtějí poučovat o vodě a zvyklostech v jídle.

Co je destilovaná voda?

V knize jsem zdůrazňoval, že destilovaná voda je jedinou čistou vodou - jedinou vodou, kterou byste měli konzumovat. Jak jsem již výše vysvětlil, není „měkká voda“ totožná s destilovanou vodou. Také „filtrovaná voda“ nebo „ionizovaná voda“ nejsou destilovanou vodou. Existuje pouze jedna metoda, pomocí níž lze vyrobit 100% destilovanou vodu, a to je destilace párou. Při destilaci se odpaří jen čistá voda - H₂O a všechny anorganické látky a jiná znečištění zůstávají mimo. Prozkoumali jsme na trhu dostupné přístroje a vybavení na výrobu destilované vody a máme přehled o nových přístrojích.

Komentáře

Podle mého názoru je Šokující pravda o vodě mezníkem v takzvané „literatuře o zdraví“ a v oblasti všeobecné interní medicíny vůbec. Po těžkém srdečním infarktu před 13 lety jsem podstoupil přísnou dietu s destilovanou vodou, organickou stravou, vitamínovou terapií a tělesným cvičením. Výsledek předčil všechna moje očekávání. Ve svých 67 letech se cítím lépe, než když mně bylo 47 let. Moje tepny jsou elastičtější, moje klouby pohyblivější, můj zrak jasnější, moje nervy klidnější a moje hlava čistější. Moje vlastní zkušenosti potvrzují Vaše poznatky. Jsem přesvědčen, že destilovaná voda byla nejdůležitějším faktorem v mém omlazovacím programu.

Ben H. Martin, Lakewood, Calif.

Srdečné díky za Vaši pozitivní recenzi mých knih v nedávném vydání Vašeho časopisu o zdraví. Ještě jednou Vám k Vaší knize blahopřeji. Doporučuji tuto knihu jako nezbytnou pomůcku všem svým pacientům. V souvislosti s tématem bych chtěl podotknout, že u obyvatel Hunzy hraje důležitou roli v jejich obdivuhodné vitalitě destilovaná voda. Tito lidé jedí ovoce a zeleninu převážně v syrovém stavu. Navíc se všechno pěstuje na organické půdě. Ovoce a zelenina obsahují 90 % destilované vody - samozřejmě od přírody svým způsobem destilované - jak hezky říkáte.

Kromě toho pijí vodu z ledovců, která obsahuje jen malé množství anorganických látek. Hlavním nápojem je víno, které je také destilovanou vodou. A tak je v odlehlé zemi Hunzů celková spotřeba destilované vody o 90% větší než v naší západní civilizaci.

Dr. Allen E. Baník, Keamey, Nebraska

Přečetl jsem Vaši knihu a pokládám ji za šokující. Mnohokrát děkuji za vysvětlení. Vaše výzkumy by se měly stát součástí získávaných vědomostí na každé lékařské škole a ve všech zdravotních zařízeních.

Dr. Chris R. Linville, New Brunswick N. Y.

V minulých letech jsem se vědecky zabývala korna-těním tepen a s ním spojenými problémy stárnutí. Vaše kniha je nejlepší a nejrozzumnější, jakou jsem z této oblasti kdy četla.

Betty Watts, Pasadena, Calif.

Poté, co jsem přečetl Vaši knihu, konzumuji již 5 měsíců pouze destilovanou vodu.

Trpěl jsem bolestmi v kotnících a usazeninami vápníku v levém rameni. To všechno zmizelo, také se podstatně zlepšilo moje trávení.

C. A. McFeaters, Haineville, Penn.

Dotazy a odpovědi

(D.= dotaz / O.= odpověď)

D.: Může destilovaná voda prospět mé **pokožce na obličej**?

O.: Hladké, pevné a zářící pleti můžete dosáhnout dvěma různými způsoby - pitím destilované vody pro vnitřní očistu a jejím použitím při vnějším čištění pleti. Tvrdá voda uzavírá póry a má sklon k jejich ucpávání. K důkladnému, zdravému vyčištění pleti byste měl používat destilovanou vodu a pravé mýdlo (z Vašeho obchodu s biologickými potravinami). Destilovaná voda se výborně hodí též k mytí vlasů.

D.: **Mám problémy s nadváhou.** Pomůže mi pití destilované vody snížit moji váhu?

O.: Nejprve musíte ze svého jídelníčku zcela vyškrtnout sůl. Hlavní důvod nadváhy spočívá v zadržování vody v tkáních. Hromadí se tam proto, neboť sůl nemůže být lidským tělem zpracována a udržuje se v něm v rozpuštěném stavu ve vodě. Tvrdá voda tento stav zhoršuje, protože v ní obsažené nezpracované anorganické látky ochromují vylučovací soustavu. Čistá, destilovaná voda umožní Vašemu tělu, aby lépe fungovalo, včetně lepšího vylučování nahromaděných škodlivých anorganických substancí. Destilovanou vodu snáší velice dobře zvláště játra a ledviny. Oba orgány jsou nejvíce namáhány kuchyňskou solí a tvrdou vodou.

D.: Je destilovaná voda vhodná pro **kojence**?

O.: Je nejen vhodná, ale je i doporučována lékaři. Destilovaná voda by se neměla užívat jen vnitřně, ale také zevně. Tak např. vyrážka a jiné kožní problémy mohou být vyvolány zbytky z tvrdé vody v plenkách u kojenců nebo dokonce v čerstvě vypraném prádle.

D.: Jaký je Váš názor na léčbu **artritidy** pomocí medu a octa podle dr. Jarvise?

O.: Je to výborná léčebná metoda - jen by se měla ještě používat s destilovanou vodou. Ze 1/4 šálku jablečného octa a asi 4 l destilované vody, oslazené medem, získáme nápoj, po kterém jsou i „bohové fit“. Pomůže Vám, abyste se cítili božsky. Ale nezapomínejte, že trvalo léta, než se Vaše artritida vytvořila. Nečekejte *zázraky* přes noc! Buďte trpěliví jako matka Příroda a spolupracujte s ní.

D.: Mohou **domácí zvířata a lesní zvěř** rozlišovat vodu?

O.: Ano! Když postavíte 9 různých druhů vody například před kozu, zvolí si destilovanou vodu.

Naplňte destilovanou vodou Vaše ptačí „koupaliště“ a stejní ptáci se k Vám budou každým rokem vracet. Nejedna závodní kuň prohrál, protože trenér nenapájel své plnokrevníky destilovanou vodou.

D.: Působí **tvrdá voda** na každého člověka stejně?

O.: Ne. Ačkoliv jsou všechny lidské organismy v podstatě stejné, přece jen neexistují dva zcela identičtí lidé. Usazeniny anorganických látek z tvrdé vody mají sklon k vyhledávání nejslabších míst a vytváření nejrůznějších symptomů - ať je to zácpa uvnitř střev, kameny v ledvinách, arterioskleróza tepen, artritida kloubů atd. Pokud jsou poškozeny funkce nějaké části těla, je tím zasažena a poškozena celá soustava. Různé symptomy jsou důkazem velkého poškození. Vaší nejlepší ochranou proti všem „symptomům stáří“ je pití destilované vody.

D.: Pijí **sportovci** destilovanou vodu?

O.: Chytří ano. Connie Mack, známý manažer fotbalového klubu „Yankee“ v New Yorku, během svého třicetiletého působení nedovolil svým hráčům vypít ani kapku tvrdé vody. Connie Mack sám tuto zásadu dodržoval a dožil se v plném zdraví věku 90 let.

D.: Nedávno jsme instalovali **domácí změkčovač vody**. Jak toto zařízení ovlivňuje vodu, aby byla vhodná k pití?

O.: Nepijte tuto vodu!

Změkčovač vody neodstraňuje anorganické látky, ale udržuje je v ionizovaném stavu. Vytváří sice více mýdlové pěny, ale zanechává stejné usazeniny minerálních látek jak ve vodovodním potrubí v domácnosti, tak v cévách lidské oběhové soustavy!

Voda - pohled na současnou situaci

Destilovaná voda je nejlepší a nejčistší vodou, jaká je narváte k dispozici. Hodí se výborně k detoxikaci, k postním programům (viz též moje kniha „Zázrak pústu“) a k čištění buněk, orgánů a tělních tekutin, neboť pomáhá vyplavovat řadu škodlivých substancí.

Voda z chemicky ošetřovaných veřejných vodních zdrojů a dokonce z mnoha studní a pramenů je většinou upravována chemickými látkami a stopovými prvky.

Podle druhu vodovodního potrubí, kterým voda protéká, je voda v našich domovech, úřadech, školách, nemocnicích atd. plná zinku (ze zastaralých galvanizovaných potrubí) nebo mědi a kadmia (z měděného potrubí). Tyto stopové prvky jsou ve velkém množství uvolňovány chemickou reakcí vody na kovy potrubí.

Čistá voda - předpoklad zdraví

Ano, čistá voda je mimořádně důležitá pro zdraví. Buď je to voda z přírodních šťáv ze zeleniny a ovoce nebo voda nejvyšší čistoty, získaná destilací.

Vaše tělo pro vás nepřetržitě pracuje... tím, že odbourává staré kostní a tkáňové buňky a nahrazuje je novými. Když se tělo zbaví starých minerálních látek a dalších produktů z odbouraných buněk, pak mu musí být znovu dodány základní prvky pro výstavbu nových buněk. Vědci přicházejí teprve dnes na to, že různé zubní problémy, různé druhy artritidy a také několik druhů kornatění tepen souvisí s poruchami množství vápníku, fosforu a hořčíku v těle. Nemoci mohou být způsobeny rovněž nerovnoměrným poměrem různých minerálních látek navzájem.

Každé zdravé tělo potřebuje v sobě mít správný poměr všech prvků z potravy. Pro člověka je stejně tak špatné, když má málo jednoho nebo hodně druhého prvku. Tělo

potřebuje přiměřený podíl fosforu a hořčíku, aby mohl být udržen v rozpuštěném stavu vápník, kterého je potřeba při výstavbě nových kostních a zubních buněk. Ve stravě nesmí být příliš mnoho nebo naopak příliš málo vápníku, neboť pak by byly staré kostní buňky odbourány, ale nové by se nemohly ještě vytvořit. Kromě toho již víme, že diety, které jsou pro člověka nevyvážené a nepřiměřené, mohou tělo ochudit o vápník, hořčík, draslík a jiné hlavní i vedlejší látky.

Obsahuje-li naše výživa vysoký podíl masa, ryb, vajec, obilovin, ořechů nebo semínek, může dojít k nevyváženému, nadměrnému zásobení těla fosforem. Tento stav způsobuje uvolňování vápníku a hořčíku z kostí a tělních tkání a jejich vylučování močí. Výživa s vysokým podílem tuků vede ke zvýšenému příjmu fosforu střevy oproti příjmu vápníku nebo jiných základních minerálních látek. Příliš tučná strava, jakož i strava, obsahující hodně fosforu, může způsobit ztráty vápníku, hořčíku a jiných základních organických látek.

Výživa, ve které převažuje ovoce a ovocné šťávy, může vést k předávkování těla vápníkem, takže jsou močí z těla tentokrát vylučovány vápník a hořčík. Naproti tomu nedostatek vápníku a hořčíku může způsobit například nejrůznější problémy v těle, jako jsou kazivost zubů, osteoporóza (řidnutí kostí, měknutí kostí), svalové křeče, hyperaktivita, svalový třes, poruchy spaní a citlivý, podrážděný měchýř, který může mít za následek časté pomočování. Rovněž nedostatek jiných organických látek nebo jejich nerovnováha mohou vyvolat řadu dalších problémů. Proto je důležitá vnitřní očista těla a detoxikace, kterých dosáhneme půstem a pitím destilované vody nebo alespoň čisté vody, obsahující málo anorganických látek, nebo ještě lépe pitím šťáv z čerstvé, organicky vypěstované zeleniny a ovoce. Současně je důležité, aby bylo tělo zásobováno novými organickými látkami.

Toho můžeme dosáhnout jen pestrou výživou, která se skládá ze zdravé zeleniny, včetně mořských řas pro dospělé a ze zdravého mateřského mléka pro děti. Děti a dospělí, kteří nejsou alergičtí na mléčné výrobky, mohou pít také nezávadné kozí a kravské mléko.

Nedoporučujeme však pít pasterizované a homogenizované mléko. Vysoce pasterizované mléko nemá žádnou výživnou hodnotu. Navzdory všem možnostem výživy v našich takzvaných civilizovaných kulturách mají dospělí i děti nebo jiných základních minerálních látek. Příliš tučná strava, jakož i strava, obsahující hodně fosforu, může způsobit ztráty vápníku, hořčíku a jiných základních organických látek.

Výživa, ve které převažuje ovoce a ovocné šťávy, může vést k předávkování těla vápníkem, takže jsou močí z těla tentokrát vylučovány vápník a hořčík. Naproti tomu nedostatek vápníku a hořčíku může způsobit například nejrůznější problémy v těle, jako jsou kazivost zubů, osteoporóza (řidnutí kostí, měknutí kostí), svalové křeče, hyperaktivita, svalový třes, poruchy spaní a citlivý, podrážděný měchýř, který může mít za následek časté pomočování. Rovněž nedostatek jiných organických látek nebo jejich nerovnováha mohou vyvolat řadu dalších problémů. Proto je důležitá vnitřní očista těla a de-toxikace, kterých dosáhneme půstem a pitím destilované vody nebo alespoň čisté vody, obsahující málo anorganických látek, nebo ještě lépe pitím šťáv z čerstvé, organicky vypěstované zeleniny a ovoce. Současně je důležité, aby bylo tělo zásobováno novými organickými látkami.

Toho můžeme dosáhnout jen pestrou výživou, která se skládá ze zdravé zeleniny, včetně mořských řas pro dospělé a ze zdravého mateřského mléka pro děti. Děti a dospělí, kteří

nejsou alergičtí na mléčné výrobky, mohou pít také nezávadné kozí a kravské mléko. Nedoporučujeme však pít pasterizované a homogenizované mléko. Vysoce pasterizované mléko nemá žádnou výživnou hodnotu. Navzdory všem možnostem výživy v našich takzvaných civilizovaných kulturách mají dospělí i děti nebo jiných základních minerálních látek. Příliš tučná strava, jakož i strava, obsahující hodně fosforu, může způsobit ztráty vápníku, hořčíku a jiných základních organických látek.

Výživa, ve které převažuje ovoce a ovocné šťávy, může vést k předávkování těla vápníkem, takže jsou močí z těla tentokrát vylučovány vápník a hořčík. Naproti tomu nedostatek vápníku a hořčíku může způsobit například nejrůznější problémy v těle, jako jsou kazivost zubů, osteoporóza (řídnutí kostí, měknutí kostí), svalové křeče, hyperaktivita, svalový třes, poruchy spaní a citlivý, podrážděný měchýř, který může mít za následek časté pomočování. Rovněž nedostatek jiných organických látek nebo jejich nerovnováha mohou vyvolat řadu dalších problémů. Proto je důležitá vnitřní očista těla a detoxikace, kterých dosáhneme půstem a pitím destilované vody nebo alespoň čisté vody, obsahující málo anorganických látek, nebo ještě lépe pitím šťáv z čerstvé, organicky vypěstované zeleniny a ovoce. Současně je důležité, aby bylo tělo zásobováno novými organickými látkami.

Toho můžeme dosáhnout jen pestrou výživou, která se skládá ze zdravé zeleniny, včetně mořských řas pro dospělé a ze zdravého mateřského mléka pro děti. Děti a dospělí, kteří nejsou alergičtí na mléčné výrobky, mohou pít také nezávadné kozí a kravské mléko.

Nedoporučujeme však pít pasterizované a homogenizované mléko. Vysoce pasterizované mléko nemá žádnou výživnou hodnotu. Navzdory všem možnostem výživy v našich takzvaných civilizovaných kulturách mají dospělí i děti v těle příliš malou hladinu minerálních látek. Je to způsobeno konzumací kávy, čaje, nápojů, obsahujících kyselinu uhličitou, dále dlouholetou špatnou výživou, která zahrnuje příliš cukru a jiných sladkostí. Dalšími viníky jsou výrobky z bílé hladké mouky a přesolené potraviny. Lidský organismus může být vyveden z rovnováhy rovněž řadou dalších faktorů. Patří k nim trvalý stres, jedy z ovzduší a z vody, nemoci, způsobené úrazy a předporodními chybami matky ve výživě nebo v životním stylu (týká se též otce!).

Pijte pouze čistou vodu

- V současné době je na trhu více než 12000 chemikálií. 500 jich ročně přibývá. Je jedno, kde žijete, zda ve městě či na vesnici, mnohé z těchto chemikálií se mohou dostat do vaší pitné vody.
- Nikdo na světě neví, jaké následky mohou tyto chemikálie způsobit, neboť tvoří tisíce různých kombinací. Je to, jako bychom připravovali barevnou směs. Jedna kapka může změnit celou barvu.
- Dosud nám chybí metody, kterými bychom některé z těchto chemikálií mohli rozpoznat. Uplyne ještě řada let, než je nalezneme.
- Tělo se skládá ze 70% z vody. Měli byste si proto velmi pečlivě vybírat vodu, kterou pijete? Mužstvo amerického námořnictva pije destilovanou vodu již po několik generací.

Destilovaná voda neobsahuje žádné chemikálie a minerální látky.

Destilací se odstraní (pokud je to možné) všechny chemikálie a nečistoty z vody. Pokud se destilací voda nevyčistí,

neexistuje v současné době jiná metoda, která by to dokázala.

Tělo potřebuje vitální, organické látky, které ale nemusí přijímat jen z vody. Neexistuje jediný labilním dodavatelem vitálních látek, neboť je v různých krajinách různá. Nejspolehlivějším zásobovatelem organickými látkami je naše potrava, ne voda.

Destilovaná voda se používá k nitrožilní výživě, inhalační terapii, receptům a předpisům pro kojence. Neříká nám zdravý lidský rozum, že je destilovaná voda vhodná pro každého?

Tisíce destilačních přístrojů se prodaly ve Spojených státech amerických a mnoha dalších zemích jednotlivým zájemcům, rodinám, zubařům, nemocnicím, zdravotnickým zařízením a vládním úřadům. Tito informovaní a inteligentní spotřebitelé chrání své zdraví tím, že pijí destilovanou vodu.

- Pomyslíme-li na všechny chemikálie, znečišťující a zamořující látky v naší vodě, je logické, že by se pitná voda měla čistit pomocí přírodní metody -destilací.

Celkové zdraví pro celého člověka

V nejšířím slova smyslu je „celkové zdraví pro celého člověka“ kombinací tělesných, duševních, citových, sociálních a duchovních součástí. Schopnost jednotlivce efektně se účastnit dění ve svém okolí závisí na tom, jak hladce do sebe zapadají jednotlivé součásti, aby vytvořily celek. Ze všech kvalit, které se podílejí na vytváření dokonalé osobnosti, je nejvíce potřebné dobře vyvinuté, v každém ohledu zdravé tělo.

Člověk může být jen tehdy tělesně zcela fit, pokud se projevuje jako zdatná osobnost a bez jakýchkoliv bolestí a zdravotních obtíží. Znamená to, že má bezbolestné, neúnavné a mladistvě svěží tělo. Měl by mít dostatek svalové síly a vytrvalosti, aby měl vždy správné držení těla.

Dále by měl člověk splňovat tato kritéria:

- úspěšně plnit povinnosti, plynoucí z potřeb okolí;
- umět zvládnout nálehavé situace;
- mít dostatek energie, aby si po denní práci uměl odpočinout a plnit sociální povinnosti;
- dostát požadavkům okolí bezvadným fungováním svých vjemových orgánů;
- být schopen se rychle regenerovat z únavy, napětí, stresu a zátěže bez pomoci stimulačních prostředků;
- těšit se ze zdravého, přirozeného nočního spánku a ráno se pak cítit čerstvý, svěží a fit pro nastávající práci.

Udržovat tělo v dobré kondici a výkonnosti není úkolem pro člověka neinformovaného nebo nedbalého. Musíme mít pro tělo porozumění, dbát na zdravé návyky, na správnou výživu a disciplinovaný život. Výsledkem takového způsobu života je dobrý tělesný a duševní stav, zářící zdraví, mladistvá svěžest, spokojenost, radost ze života a vysoká výkonnost.

Paul C. Bragg a Patricia Braggová

Lékař budoucnosti již nebude předepisovat léky, ale bude své pacienty učit, jak pečovat o lidské tělo, přesvědčovat je o správné výživě a upozorňovat je na příčiny nemocí a možnosti prevence.

Thomas A. Edison

Desatero pro zdraví

- Respektuj své tělo jako nejvyšší dar tvého života.
- Vyhybej se všem nepřírodním potravinám, které již neobsahují vitální látky, jakož i všem povzbuzujícím nápojům.
- Zásobuj své tělo jen přírodními, nezpracovanými, živými potravinami.
- Prodlužuj ve zdraví svůj život, abys mohl láskyplně pomáhat a nabízet své služby ostatním.
- Regeneruj své tělo vyváženou aktivitou a odpočinkem.
- Pročišťuj své buňky, svoji tkáň a krev pobytem na čerstvém vzduchu a slunci.
- Nekonzumuj potravu, pokud nejsi tělesně nebo duševně v pořádku.
- Utvářej svoje myšlenky, slova a pocity jasně, klidně a pozitivně.
- Obohacuj si svoje znalosti o přírodních zákonech, žij podle nich a vychutnávej plody své životní práce.
- Veď sám sebe a své bližní kupředu tím, že budeš dodržovat všechny přírodní zákony.

Tvoje vrozené právo je zdraví - pečuj o ně!

Najděte si čas na 12 věcí

1. Najděte si čas na práci - je to cesta k úspěchu.
2. Najděte si čas k přemýšlení - je to zdroj síly.
3. Najděte si čas na hraní - je to tajemství mládí.
4. Najděte si čas na čtení - je to základní kámen k vědění.
5. Najděte si čas k bohoslužbě - je to cesta k úctě, která vám smyje prach země z očí.
6. Najděte si čas, abyste pomohli přátelům a mohli se z toho radovat - je to zdroj štěstí.
7. Najděte si čas na lásku - je to svátost života.
8. Najděte si čas ke snění - povznese to duši ke hvězdám.
9. Najděte si čas smát se - je to zpěv, který pomáhá vypořádat se s břemeny života.
- 10.** Najděte si čas pro krásu - je všude v přírodě.
- 11.** Najděte si čas pro zdraví - je skutečným blahobytem a bohatstvím života.
- 12.** Najděte si čas na plánování - je to tajemství, jak získat čas pro předcházejících jedenáct věcí.

K zamyšlení

- Největší hřích - strach
- Největší den - dnešek
- Nejlepší město - kde máte úspěch
- Nejlepší práce - co děláte rádi
- Nejlepší hra - práce
- Největší poklesek - egoismus
- Největší chyba - vzdát se
- Nejdražší nectnost - nenávisť
- Největší kazimír - ten, kdo příliš mluví
- Nejsměšnější povahový rys - nepravá hrdost
- Nejnebezpečnější člověk - lhář
- Největší potřeba - zdravý lidský rozum
- Největší myšlenka - Bůh
- Největší blahobyť - zdraví
- Největší dárek, který můžeme dostávat nebo dávat - láska
- Největší zápas, který je třeba vyhrát - dlouhý a vitální život
- Nejlepší kamarád a přítel člověka - dobré knihy
- Vaši nepřátelé - závist, chtivost, nedbalost, sebelítost
- Největší dobrodružství života - tělesný, duševní a duchovní vzrůst
- Nejprotivnější - vychloubač
- Nejdopornější - brutální člověk
- Největší troufalost - arogance
- Největší kámen úrazu lidstva - nevědomost
- Největší síto - dříve, než něco řeknete, zeptejte se sami sebe: Je to laskavé? Je to pravda? Je to nutné?
- Nejchytřejší člověk - ten, který dělá vždy jen to, o čem je přesvědčen, že je správné.

Staňte se chytrým člověkem!

Poselství autorů

Tato kniha byla napsána pro vás. Může být vaší jízdenkou na cestě ke zdravému životu. My, povoláním vědečtí odborníci v oblasti výživy, přispíváme ke společnému cíli - k dosažení vysoké zdravotní úrovně pro všechny a prodloužení délky vašeho života. Ukazujeme cestu - cestu přírody, která je jedinou skutečnou alternativou, jak si vybudovat tělo bez degenerujících nemocí a předčasného stárnutí. Kniha vás poučí, jak máte s přírodou spolupracovat a nestavět se k ní zády.

Mnozí z vás chválí šíření poselství o přírodní stravě a metodách, které vedou k dlouhodobému zdraví a mladistvé svěžesti v každém věku. Kniha byla napsána za účelem urychleného rozšíření těchto mimořádně důležitých informací.

Reprodukované výklady v knize jsou citacemi vědeckých poznatků, známých fyziologických faktů, přírodních léčebných metod a odkazů na staré spisy, které jsme našli.

Paul C. Bragg praktikoval metody přirozeného způsobu života přes 60 let. Přitom dosáhl blahodárných výsledků, o kterých je přesvědčen, že jsou významné a cenné pro všechny. Jeho dcera Patricia Braggová s ním spolupracuje v oblasti zdraví. Oba však neručí za metody, uváděné v knize, a nepřejímají žádné závazky, pokud jde o vyjádřené názory.

V knize nejsou uváděny léčebné metody nemocí. Nejsou zde doporučovány ani potraviny nebo diety k ošetřování nebo léčení určitých nemocí. Úmyslem ani není, aby kniha sloužila jako literatura pro nějaký potravinářský výrobek nebo pro něj našla použití. Paul C. Bragg a Patricia Braggová působí jen jako veřejní zdravotní poradci, odborníci na úseku výživy a učitelé.

Někteří lidé, kteří jsou považováni za odborníky, nemusí možná souhlasit s tím či oním výkladem v knize nebo s různými doporučeními ohledně výživy. Nicméně jsou výklady Paula C. Bragga a jeho dcery Patricie pokládány za fakta, která se zakládají na dlouholetých zkušenostech v oblasti lidského zdraví.

O autorech

Dr. Paul C. Bragg

Lékař, zdravotní terapeut, průkopník přírodní výživy a péče o zdraví, známá autorita v oblasti tělesné kondice.

Poradce na úseku výživy a tělesné kondice předních hvězd filmového plátna, divadla, televize a sportu. Zakladatel prvních prodejen s biologickými potravinami - tyto obchody existují nyní již všude ve světě. Dr. Paul Bragg byl téměř celé jedno století sám živým důkazem toho, že jeho „metoda zdravého, přirozeného stylu života“ dokáže zázraky!

Paul C. Bragg byl sám nejlepší vizitkou správnosti svého učení. Jako prapradědeček mohl ještě běhat a plavat na kilometrové vzdálenosti, aktivně se účastnit tenisových turnajů a běžeckých závodů, zabývat se horolezectvím, trénovat vzpírání s činkami. Při procházkách, běhu a jiných sportech byl schopen předstihnout lidi, kteří byli o dvě třetiny jeho věku mladší.

Jako mladý muž, který byl v mládí postižen tuberkulózou, vyvinul vlastní program výživy, dechových a pohybových cvičení a opět dosáhl zářícího zdraví.

Bragg zřizoval fitness centra a vydával zdravotnické časopisy. Organizoval pěstování zdravého, na organické půdě vyrostlého ovoce, salátů a zeleniny. Otevřel první prodejnu s přírodními potravinami v Los Angeles v Kalifornii.

Dnes se nachází v Americe tisíce obchodů s biologickými potravinami a supermarketů se zdravou výživou. Tento vzrůstající trend rychle nabyl světových rozměrů.

Dr. Bragg změnil život milionů lidí na celém světě svými knihami, přednáškami, semináři, kazetami a relacemi v rádiu a televizi.

Dr. Patricia Braggová

Odbornice v oblasti výživy, krásy a zdraví. Radkyně předních osobností, hollywoodských hvězd, zpěváků a zpěvaček, tanečníků a tanečnic, i sportovců.

Jako dcera známého odborníka v oblasti zdraví dr. Paula C. Bragga dosáhla Patricia Braggová mezinárodního uznání. Po celých USA osobně řídí zdravotní a kondiční kurzy

pro ženy a muže, mládež a náboženské skupiny. Kromě toho pořádá přednáškové pobyty «ve všech anglicky mluvících zemích. Patricia Braggová a její otec jsou autory a spoluautory Braggovy zdravotnické knihovny (Bragg Health Library). Sama Patricie je živým a světlým příkladem učení, které propaguje se svým otcem.

Z matčiny strany pochází Patricia Braggová po pět generací z Kalifornie a od dětství vyrůstala v kontaktu s učením o přirozeném zdraví. Ve škole nejen vynikala ve sportu, ale získala také významná ocenění za své studie a odborné konzultace. Je výjimečně nadaná v hudbě a tanci, dobrá tenistka, plavkyně a horolezkyně. Po ukončení studia na kalifornské univerzitě získala titul doktor filozofie v oblasti zdravotní vědy.

Patricia Braggová je oblíbená a nadaná učitelka zdravého způsobu života.

Život nemůže být zachován, pokud se člověk života sám neujme. Nejlepší je, když si sestavíme svůj denní jídelníček z 60-70 % ze syrových salátů a zeleniny a k tomu přidáme dostatek čerstvého, šťavnatého ovoce.